



Břišní tanec: Ve spojení se Zemí	7
Energie proudící v uzemněném těle	13
Původ břišního tance	15
Bohyně tanečnice: Ištar, Artemis, Afrodita	20
Bohyně a erotika	34
Břišní tanec jako porodní tanec	39
Harémy a břišní tanec	46
Předsudky proti břišnímu tanci	54
Pochopení mýtu	58



Břišní tanec jako prožitek a sebevyjádření	59
Interakce mezi tělem a duší	61
Hara: zdroj síly pod pupkem	66
Břišní tanec a přirozený rytmus života ženy	69
Smyslné, tvůrčí a erotické aspekty břišního tance	82



Břišní tanec a jeho pozitivní vliv na lidský organismus	85
Základní postoj: pevně na zemi, uvolněně a s nádechem	90
Síla a půvab: pánevní dno	93
Příprava k tanci: zahřívací cvičení	97

A nyní si zatančíme	111
První kroky	112
Pohyb boků	114
Pohyb hrudi	127
Pohyby rukou	134
Paže jako půvabní společníci	139
Vábivé pohyby hlavy	148
Vibrace čili shimmy	149
Základní taneční kroky	152
Taneční kombinace	156
Rytmy břišního tance	160
Oblečení zvýrazňující tanec	161
Závoje	164
Břišní tanec: pocitové, tělesné a duchovní cvičení	166



Taneční kostýmy – od návrhů k provedení	167
Vhodný a nevhodný kostým	174
Výběr stříhů	179
Jednotlivé součásti kostýmu	181
Jednoduchý první kostým	196
Vyrobení pásu na míru	205
Jak potáhnout podprsenku	213
Choli	219

