

8:28

Trommelsolo / Drumsolo

1

1	2	3	4	5	6	7	8
 Hüftdrop Hip drop				 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	(vor, rück, vor) (forward backward forward)
 Hüftdrop Hip Drop				 Hüftdrop Hip Drop	 Hüftdrop Hip Drop	↑ Hüftkick Hip kick	
 Hüftdrop Hip Drop	kreisendes Oberkörper shimmy circling chest shimmy			(1)	(1)	(1)	
(1)	kreisendes Oberkörper shimmy circling chest shimmy			 schulterkick Shoulderkick	 schulterkick Shoulderkick	↑ Oberkörperdrop Chest drop	
 Hüftdrop Hip Drop	Hüftkreis mit Shimmy Hip circle with Shimmy						
 2 Hüftdrops 2 Hip Drops	schritt vorwärts step forward			 2 Hüftdrops 2 Hip drops	schritt rückwärts step backward		
 2 Hüftdrops 2 Hip drops	warten wait			 2 schulterkicks 2 Shoulder kicks	Oberkörperdrop Chest drop		
↑↑ Pferdesprünge Horse jumps				~~~~~↑ Oberkörper shimmy Chest shimmy		~~~~~ Hüftshimmy Hip Shimmy	(Arme seitlich and unten arms to the sides and down)
~~~~~↑ Oberkörper shimmy Chest shimmy	~~~~~ Hüftshimmy Hip shimmy		~~~~~ Hüfte side Hip sideward	~~~~~ Hüfte vorne Hip forward	~~~~~ Hüfte side Hip sideward	~~~~~ Hüfte hinten Hip backward	
↑ Hüftkick / drop Hip kick / drop	Oberkörper shimmy → Hüft shimmy Chest shimmy → Hip Shimmy						
~~~~~ ↓	Beschleunigung des Metrums acceleration of the meter						
	Hüftshimmy mit Schritten (3/4 Shimmy / Hagalla) Hip Shimmy with steps						

Belly Dancing as a Movement Meditation with Spiritual Master Ayleen Lyschamaya

<https://new-age-enlightenment.com/learn-belly-dancing/>

Bauchtanz als Bewegungsmeditation mit der Spirituellen Meisterin Ayleen Lyschamaya

<https://www.am-ziel-erleuchtung.de/bauchtanz-lernen/>