

Часть 1: НАЧАЛО РАБОТЫ	5
Введение	6
Как пользоваться книгой	9
Подходит ли вам танец живота?	11
Польза для здоровья и фигуры	12
Подготовительный этап	15
Платки	18
Цимбалы для пальцев	21
Музыка	24
Костюмы	33
Часть 2: МИР ТАНЦА ЖИВОТА	35
Часть 3: ПЛАН ЗАНЯТИЙ	45
Основные моменты	46
Связки и хореография	51
Занятие	53
Часть 4: ДВИЖЕНИЯ	55
<i>Разминка</i>	57
Вытягивание вверх	58
Боковая растяжка	60
Выгибание/Сжатие грудной клетки	62
Выгибание/Сжатие таза	64
Растяжка шеи	66
Растяжка кисти	70
Алфавит	72
<i>Медленные движения</i>	75
Скольжение головой	76
Скольжение грудной клеткой	78
Скольжение бедрами	80
Комбинации скольжений	82
Круги плечами	84
«Восходящие руки»	88
«Нисходящие руки»	90
Круги кистями наружу	92
Круги кистями внутрь	96
Круги грудной клеткой	98
Средний круг бедрами	101
Малый круг бедрами	104

Волна тазом	107
Шаг «Веблюд»	110
Волна грудью	112
«Змеевидные руки»	114
«Персидские руки»	116
Волна кистью	117
Турецкая восьмерка	119
Египетская восьмерка	122
«Маятник»	125
«Маяя»	128
<i>Тряски (шимми)</i>	131
Тряска бедрами	132
Бисер	134
Тряска бедрами на полупальцах	136
Тряска плечами	137
Тряска вверх и вперед	138
Тряска на три четверти	142
<i>Движения в среднем темпе</i>	145
Сброс бедра	146
Удар бедром	148
Ключ	149
Сброс бедра с выносом ноги	151
Полумесяц бедром	153
Египетский шаг	155
Скрестный шаг	158
Скольжение	166
Поворот на три точки	168
Шаг «Ножницы»	170
Приставной шаг	173
Арабеск	175
<i>Танец с платком</i>	177
Выход с платком	178
Медленный танец с платком	181
<i>Работа с полом</i>	189
Наклоны назад	196
 <i>Приложение</i>	 200
Дополнительные источники информации	202
Об авторе	207
О фотографе	208