Автор: admin
05.01.2013 15:41 -

Хотите познать себя? Танцуйте восточные танцы!

Эй, женщины, бегущие вперед, чтобы все успеть в захлестывающем потоке жизни, остановитесь! Посмотрите на себя со стороны и вспомните о том, что вы – **Женщина**. И не важно, какая вы – худая или полная, высокая или маленького роста, блондинка или брюнетка. Вы уже красивы, потому что совершенны по своей сути.

А стать сексуальнее, моложе и энергичнее? Да легко! Для исполнения этих желаний достаточно окунуться в мир восточного танца и приобщиться к тайнам вечной привлекательности сказочных красавиц.

Наверное, трудно найти человека, который бы не слышал о Танце живота. Это западное название танцевальной техники. Чудесное и захватывающее занятие. В танцующей женщине проявляется природное кокетство, загадочность и поэзия – все то, чего так не хватает нам в современной жизни, чтобы почувствовать свою природу.

А походка? Плавные движения тела? Особенное сияние глаз?

Да что там говорить? Занятие восточными танцами – прекрасная чувственная тренировка женского тела и всего организма.

Танец формирует фигуру, тонизирует и дает небывалый эмоциональный подъем. В нем самовыражение, смелый эксперимент и пробуждение женского начала. Самое время избавиться от комплексов и сдерживающих барьеров. Свобода! Полет! Фантазия и зажигательные аккорды восточной музыки.

Убедила? Тогда берите в украшенные браслетами руки накидку для танца, надевайте шаровары и выбирайте платок: бисерный, с монистами, пайетками, бусинами… Облачитесь в перл-шифон или органзу и почувствуйте себя Шамаханской царицей.

Итак, что танцуем?

Тут следует определиться, потому что существует множество школ и курсов по обучению египетским, арабским, турецким и другим танцам. В обиходе мы всё называем – «Танец живота». Но зачастую танец, который исполняют сейчас в Европе, США, России, да и в арабских странах, является лишь клубным вариантом классического танца, смешанного с джазом, фламенко, латино, классикой и т.д.

В восточном танце существует разделение на стили:

– народный стиль (саиди, халиджи и пр. дабки);

– классический арабский танец;

– модерн или беллиданс – шоу-постановки танца живота.

Какой стиль вам ближе и интереснее, зависит только от вас. Танец в любом своем проявлении уникален для каждой женщины тем, что подчеркивает красоту и неповторимость именно её движений тела.

К слову, основой всех танцев арабских стран являются движения бедрами, что не только полезно для здоровья, но и очень сексуально.

А фигура? Танец способствует мягкому и постепенному сжиганию жира, укреплению сердечной мышцы и легких, улучшается кровообращение внутренних органов, а это является прекрасной профилактикой гинекологических заболеваний.

Эх, восточные танцы! Это целая школа великой и древней культуры красивых

взаимоотношений мужчины и женщины. Они давно уже завоевали мир и обрели незыблемую популярность в нашей стране.

Но оказывается, учиться такому танцу можно не всем. Танец живота является одной из форм спортивного занятия для женщин и перед их началом необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не получить ухудшение здоровья.

Исключается занятие танцами во время острых воспалительных и гнойных процессов в организме, при обострении любых хронических заболеваний и беременности.

Зато, в отличие от фитнеса и аэробики, у Танца живота почти нет возрастных противопоказаний. И совсем необязательно становиться профессиональной танцовщицей и выполнять сложные движения телом. Достаточно лишь следовать движениям души под звуки чарующей музыки, что на долгие годы поможет нам сохранить очарование молодости, загадочности и женственности. Прямо на глазах меняется осанка, появляется грациозность, «царственность» и хорошее настроение.

Девушки, женщины и бабушки, танцуйте на здоровье! Экспериментируйте, проявляйте изобретательность. Примите свое тело таким, какое оно есть, заботьтесь о нем, невзирая на его формы и размеры. И пускай каждое занятие будет для вас открытием прекрасного мира восточного танца и приобретением полной уверенности в себе!

Автор - **Варвара Афанасьева**
Источник