

Танец живота - Танец Жизни, или Как полюбить свой живот?

Слова «живот» и «жизнь» – производные от одного корня.

Ощутить себя живым можно только через движение. Танец издревле – способ телесного и духовного самовыражения через движение.

Танец живота – изящная и страстная, но при этом полная достоинства история о женской привлекательности, которую каждая исполнительница окрашивает своими оттенками движений и мимики.

Базовая деталь танца – открытый живот.

Современная женщина, ориентированная на навязанные латентными гомосексуалистами от Высокой моды стандарты красоты, чувствует себя безупречной только на грани полного физического истощения. Нормальная детородная женская телесность – округлые бедра, выпуклый живот, крепкие ноги – выпадает из канонов одобряемых социумом стандартов. «Девочка-мальчик» с узкими бедрами, плоским животом на тонких длинных ножках – безопасный для современного мужчины женский телесный формат.

Занятия танцем живота возвращает женскому животу жизнь и право на существование в округлой форме. Благодаря специфике движений развиваются боковые мышцы, яснее прорисовывается талия и при этом для полноты и законченности движений женскому животу просто необходимо стать выпуклым.

Как мы, женщины, обычно смотрим на себя в зеркало? Малоодобрительно, фиксируясь на складках, морщинках и – в большинстве случаев кажущихся – избытках плоти. Начав заниматься танцем живота, созерцая по три часа в неделю свой на протяжении всей жизни малоодобряемый живот, через пару месяцев замечаешь, что он чудо как хорош! То, что раньше укоряло как дряблость меняется на упругую мягкость.

По мере освоения движений бедрами живот в танце начинает переливаться и дышать,

наполняется гордым изяществом, из малоосознаваемого фрагмента тела становится волшебным лоном, сосудом удовольствия и радостей Жизни. В результате занятий вы начнете гордиться своим животом – обещаю!

Какая у нас спина? Согнутая под тяжестью повседневности, натруженная решением многочисленных проблем, с провисшими плечами и втянутой шеей. В танце живота шея возвращается её истина – она удлиняется, формируя гордую посадку головы. Плечи облегчаются, становятся подвижными, грудной отдел позвоночника начинает разворачиваться и дышать.

Понемногу вы начнете замечать, что грудь ваша – еще вполне упругая, и за счет движений танца – вполне соблазнительная. Танец развивает грудные мышцы, и грудь поднимается и молодеет на глазах...

Попа... После полугода занятий она «оформится» и станет крепкой. Подкачаются внутренние части бедер, за счет движений на полупальцах окрепнут стопы, упрочится чувство равновесия.

Благодаря занятиям меняется ваша походка. Даже совсем простые движения вашего тела потихоньку наполняются достоинством ощущения себя плавной, сексуальной и гибкой. Мужчины начинают оборачиваться вам вслед – даже если вы закутаны в шубу от кончиков сапог до кончика носа. Чувствуют, кто идет...

Танец живота возвращает вам ваше тело, дает все основания гордиться своей женственностью и разрешает чувствовать себя красавицей.

Просто потому, что вы – женщина, и у вас есть Живот!

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)