

Зачем мне учить танцевать свой живот, или Восточной красавицей быть легко!

...Вы самая женственная, самая желанная и роскошная женщина в мире. Мужчины теряют головы и сворачивают шеи, оглядываясь вам вслед. Это не о вас? Вы критически разглядываете себя в зеркале и морщите нос? Тогда вам просто необходимо поучиться танцу живота – панацее от разного рода комплексов и плохого настроения. Танец научит вас любить себя, прислушиваться к своему телу, стать желаннее для любимого и просто увереннее. Даже если вы никогда не интересовались танцами, то наверняка хотели нравиться, ловить на себе восторженные взгляды мужчин и немного завистливые – подруг.

Поверьте, именно беллиданс – усовершенствованный гаремный танец, слегка американизированный, уже почти европейский, но не утративший изюминку Востока, – то, что вам нужно.

Многие приходят на курсы восточного танца за компанию или просто занять время. Округлый женственный живот, упругость груди, плавная походка с манящими покачиваниями бедрами, грация богини и уверенный (!) взгляд обольстительницы – вот то небольшое, что они обретают. Стоит сразу же заметить, что сильно похудеть, избавиться от целлюлита с помощью одного только танца вам не удастся, но вы научитесь любить свое тело, восхищаться им и научите этому других. Разве не это главное?

Как начать?

Просто найти студию восточного танца в вашем городе, прийти и записаться в группу начинающих. Это первый шаг, пусть самым трудным будет он. Сомневаетесь – тащите с собой подругу! Вдвоем учиться интереснее.

А если в вашем маленьком городке нет курсов по восточному танцу?

Не вопрос – занимайтесь дома. Можно поискать простенькие видеоуроки танца живота на раскладках и поскачивать из интернета клипы всемирно признанных Дины, Ракии Хассан, Нур и таких известных русских танцовщиц, как Наталья Фадда (Стрельченко), Мария Шашкова, Ирина Попова etc. Во всемирной паутине можно найти целые мастер-классы, где буквально разжевано каждое восточное «па».

Музыку можно запросто отыскать в любых музыкальных магазинах. Благо, мода на

восток в самом разгаре. Еще надо зеркало – желательно в полный рост, и понимание родных.

Без чего трудно обойтись?

Как по мне, главный атрибут на занятиях (кроме грамотных наставлений опытного учителя, конечно, и упорства, если занимаетесь сами) – турецкий или египетский набедренный платок с монистами. Я советую турецкий, египетские монетки осыпаются очень быстро. Он будет помогать вам отбивать ритм бедрами, следить за четкостью и правильностью движений, просто радовать слух своим звонким брэнчанием. Обязательно нужны брючки с заниженной талией и короткий топ. Шаль, вуаль, чадра – по желанию. Руки, живот должны быть оголены, распущенные волосы одобряются.

Начав танцевать, я заметила, что стала равнодушной к золотистым браслетам, к чересчур красивым (для повседневной носки) украшениям. Они нам тоже пригодятся – мы же восточные женщины! Надевайте их смело на занятия.

Когда ваши успехи будут налицо (как скоро это случится, зависит только от вас), понадобится хотя бы один костюм для выступлений. Его можно купить или сшить самой: юбку из шифона, легкие шароварчики, обшить парчой лиф. Не хотите тратиться на костюм – «восточности» придаст и обычный платок с бахромой, кокетливо повязанный на бедрах поверх брюк, или ремень с монетками.

Когда и как часто нужно заниматься?

Зависит только от вашего желания. Можно танцевать каждый день, или несколько раз в неделю. Кстати, не стоит заниматься танцем сразу же после плотного обеда, лучше выждать 2 часа. Главное – к танцам нужно приступать с хорошим настроением, с улыбкой на лице. Играть лицом и танцевать не только бедрами, грудью, но и руками – вот немаловажная составляющая беллиданса.

Что делать, если совсем нет времени?

Рискну возразить, что выкроить часик можно всегда. Чистите ли вы картошку, моете ли посуду, смотрите ли новости по телевизору. Не ленитесь, освободите чувства, сделайте шимми плеч, небольшую волну животом, обратную восьмерку бедрами. Многие мои подруги, наблюдая изменения во мне, говорили: «Знаешь, я уже давно тоже хочу вот так танцевать!». Но дальше желания не заходило, лень разрушала все планы. Но вы же особа целеустремленная, не так ли?

Автор: admin
10.05.2011 21:30 -

Где пригодится танец живота?

Танцуйте дома для родных или для любимого, когда уснут дети. Или для изумленных гостей, которые придут к вам в дом отмечать ваше много-много-многолетие. То-то они удивятся!

Или подарите танец в подарок хорошему знакомому. Да-да, восточный танец – это действительно настоящий подарок. Или просто идите на дискотеку и на зависть одноклассникам покажите, как надо действительно грациозно двигаться!

Заинтересовались? Неубедительно?! Подумайте еще раз. Может, это именно то, что сделает вас счастливыми, изменит вашу жизнь.

И еще. Вы никогда не скажете: «Я выучила танец живота!», потому что это любовь надолго, увлекательное занятие на года, которое к лицу женщине любого возраста. Даже нет, это просто сама жизнь!

Автор - **Лора Ляй**

[Источник](#)