Автор: admin
20.07.2014 17:50 -

Беллиданс: попробуем подойти поближе? Часть 1.

Временами мы задумываемся, а что нового мы можем узнать о себе, о возможностях своего тела и своей души. Задумываемся – и тут же пугливо отступаем, скованные стереотипами, боязнью показаться нелепыми или вечными проигравшими, заранее страхуясь от будущих неудач. Страхуемся, даже не попробовав. Но окончателен ли приговор?

Неважно, какой вы комплекции и сколько вам лет, в хрестоматийном фильме «Москва слезам не верит» жизнь героини после сорока только начиналась, а в танцах живота вообще считается, что, чем старше женщина, тем богаче ее внутренний мир и тем лучше она может выразить свои эмоции пластикой.

Танец живота... Беллиданс… Ракс шарки… Восток… Гарем… Стоп! Давайте сразу уточним, танец живота – это не стриптиз или одна из его разновидностей, как считают некоторые. Изначально танцу живота обучали, начиная с раннего возраста, девочек, чтобы процесс родов был как можно более легким. Танец живота – это гимн плодородию, все движения – бесконечные круги, переходящие один в другой. Это практически знаки бесконечности – Жизнь, продолжающаяся благодаря женщинам! А приравнять к стриптизу танец живота многие пытаются, насмотревшись на оголенные части тел танцовщиц в ресторанах. Но таков уж костюм и хлеб беллидансерши.

Что пытается передать танцовщица? Красоту музыки и историю песни своими движениями, выражением глаз и эмоциональностью, свое Я, маленький гимн женскому телу и Женщине, которая дарит радость так легко, изящно и темпераментно.

Что видит зритель? Это зависит от смотрящего. Кто-то обращает внимание на живот, а затем или придирчиво ищет признаки целлюлита везде, где позволяет костюм танцовщицы, или начинает отводить глаза, как будто увидел что-то постыдное. Да, есть такие зрители и будут. Но есть и другие – кто очаровывается увиденным, поняв душу танца и его красоту. Кто-то из них захочет танцевать сам, а кто-то отправит в танцевальный зал свою подругу. Вот для них, готовых переступить порог класса, ищущих, как выразить себя творчески, эта статья.

С чего начать?

Во-первых, ознакомиться с противопоказаниями к занятиям танцем живота. Увы, они существуют. Список можно найти в Интернете, а вот самодиагностикой заниматься не стоит, проконсультируйтесь у врача.

Дальше, если со здоровьем все в порядке, надо найти подходящую школу. Советую не поддаваться на многообещающие призывы некоторых школ сделать из вас звезду беллиданса уже через месяц. В танце живота существует своя классификация профессионализма, и только в начинающих ученица числится год. Дальше идут продолжающие – те, кто изучил основы и пытается овладеть аксессуаром (трость, сагаты, платок, канделябр и так далее). Эти два класса вполне могут принимать участие в конкурсах, где обычно четко определен уровень, для которого данный конкурс предназначен. Ну а профи, достигшие признания и у себя в стране, и за рубежом (особенно, когда танцовщицу высоко оценили в Египте) очень часто открывают свои школы, проводят мастер-классы, на которых показывают новые движения и так называемые связки, а кроме того, дают большое количество полезной информации. При этом выдается сертификат, что вы прошли мастер-класс у имярек, но это не значит, что вы стали мастером танца живота. Мир беллиданса – совершенно особый мир, здесь не верят липовым дипломам и учителям с двухмесячной подготовкой, но верят талантам и упорству.

Если вы действительно хотите научиться танцевать, беллиданс в спортивных клубах не для вас (впрочем, всегда можно сравнить спортклуб и школу). Из танца живота здесь берутся выжимки в виде отдельных упражнений, призванных эффективно бороться с лишними килограммами. В самих же школах не делают упор на потере лишнего веса, хотя полтора часа занятий превращают одежду танцующих в насквозь мокрую... Здесь женщина учится любить себя такой, какая она есть. И пышечки дают фору худеньким в плане подачи своего тела. И если вы все-таки полны решимости изменить свой вес, желательно придерживаться вкупе с танцами диеты, соблюдать режим питания и добавить занятия спортом.

Продолжение следует.

Автор - **Татьяна Коэн**
Источник