

Беллиданс: попробуем подойти поближе? Часть 2.

Итак, мы проконсультировались с врачами и получили от них «Годен» к занятиям танцем живота, выбрали школу и твердо намерены научиться танцевать.

Советую не судить о себе как о танцовщице по первым занятиям и понимать, что у каждого преподавателя своя программа, свой стиль общения с учениками и своя методика. Ваше тело, не привыкшее тянуться, извиваться и кружить вокруг своей оси в горизонтальной и вертикальной плоскостях, начнет вдруг просыпаться, да еще с разной скоростью в разных местах. «Зажимы» мышц будут исчезать иногда неожиданно для вас самих. Вот не получалась «волна», хоть тресни. Вы на нее уже рукой махнули, а она (только этого и ждала, что ли?) кааак пошлаааа! Будьте смелей, не топчитесь постоянно в задних рядах. Лучшее, что вы оттуда увидите – это как выполняют движения другие ученики, худшее, что может произойти – вы начнете неправильно заучивать движения, если первые ряды будут ошибаться. Конечно, всем хочется стоять впереди, но дедовщины на уроках быть не должно. Хотите быть ближе к учителю во время занятий – приходите пораньше.

Что нужно для занятий?

Для занятий сгодится легкая спортивная форма, брючки или юбка с топом, приоткрывающим живот, носки или чешки плюс бутылка воды. Обувь желательна – очень часто во время «трясок» танцовщицы теряют монетки или бусинки, и наступать на них довольно неприятно. Да и пол бывает холодным.

Шикарный костюм – это позже, для выступлений, а на занятия – то, что можно без заметных потерь для внешнего вида одежды стирать после каждого урока. Специальные танцевальные спортивные костюмы можно купить в магазинах, посвященных танцу живота. Там же продаются и платки (шакиры) на бедра с монетками или с бисером. Многие привозят платки из Турции и Египта – там они стоят дешевле. Шакиры нужны при выполнении «трясок». Монетки позволяют проверять, совпадает ли ваш ритм с ритмом музыки, и насколько хорошо вы выполняете движения. Также считается, что, когда работает верх тела танцовщицы, нижняя часть (все, что ниже пупка) не должна двигаться, в том числе и монетки. Все эти и другие навыки обретаются в процессе тренировок.

Правила поведения на уроках.

Их, как таковых, в принципе нет. Посмотрите, как выстраиваются уроки, какая царит атмосфера, согласно этому и выбирайте линию поведения. Будьте корректны, не отвлекайте посторонними разговорами соседей – они пришли заниматься, а все дела можно обсудить позже, в раздевалке или в метро, если вам по пути. Соблюдайте дистанцию и не теснитесь «под бочок» к соседу – во время какого-нибудь вращения и ему, и вам придется несладко.

«Моей душе покоя нет...»

Может, вам уже хочется блеснуть талантами? Не беда, что костюма нет, опыта – от силы месяца два. Главное – не застояться в положении «только тренировки». Выплеск творческой энергии должен быть обязательно. Он дает большой опыт – как общаться со зрителем, подавать себя, искать свою изюминку, он придает сил или умиряет гордыню.

А как быть с постановкой? Что танцевать?

В школах очень часто бывает так. Разучили один танец, взялись за другой. Ведь идет накопление программы для выступления основного состава. *(А кто этот основной состав? Да такие же, как вы, дамы, просто опыта у них уже больше. Так что держите хвост тросточкой!)* И когда бы вы ни пришли – попадете на разучивание танца. Если же в течение года преподаватель зубрит с ученицами один и тот же танец, ну, чести и хвалы нет такому преподавателю.

В групповом танце – отчего бы и не выступить? И не так страшно, как соло, когда вся ответственность на тебе. Выпивать же для храбрости перед выступлением не советуют – координация движений теряется.

Набрались смелости показаться в танце чужим людям, значит, осталось самое сложное – перед своими станцевать. А вот перед ними большинству – ой, как страшно выступить, их оценка куда важнее, а критика намного болезненнее. Тут уж советы давать трудно, надо постараться почувствовать момент. И если набрались решимости – дерзайте, пан или пропал. И кураж, кураж!

Мир танца увлекателен, а мир танца живота привлекателен. Он доступен почти каждой женщине, мечтавшей, быть может, в детстве о пуантах и пачке и сохранившей неясную потребность выразить свою душу в красивом танце. Так почему бы не отпустить душу в полет?

Беллиданс: попрубуем подойти поближе

Автор: admin

17.05.2013 18:40 -

Автор - **Татьяна Коэн**

[Источник](#)