



Татьяна Веберкина

# ТАНЕЦ ЖИВОТА

УРОКИ МАСТЕРА



ПИТЕР

Продвинутый уровень

Татьяна Ведехина

**Танец живота. Уроки мастера.  
Продвинутый уровень**

«Питер»

2008

## **Ведехина Т. Ю.**

Танец живота. Уроки мастера. Продвинутый уровень /  
Т. Ю. Ведехина — «Питер», 2008

Чудесные свойства танца живота известны всем: он укрепляет здоровье, делает женщину стройной и жизнерадостной. Многие из вас уже знакомы с основами этого уникального восточного искусства и хотели бы научиться большему. Опытный инструктор Татьяна Ведехина, уже известная вам по книге «Танец живота. Уроки Саломеи», предлагает продолжить обучение. Вашему вниманию представлен второй этап – продвинутый уровень. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Ведехина Т. Ю., 2008

© Питер, 2008

# Содержание

Глава 1	5
Танец и секреты привлекательности	9
Красота, спасающая жизнь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Ведехина Татьяна Юрьевна

## Танец живота. Уроки мастера.

### Продвинутый уровень

#### Глава 1

#### Магия восточного танца

*Арабский танец – это эротично, эстетично и экзотично. Кроме того, это мощный двигатель на пути к оздоровлению организма.*

*Валентина Борисовна Сачакова, заслуженная артистка Туркменской ССР*

Человек, увидевший восточный танец впервые, воспринимает его, как чудо. Не случайно это древнее искусство становится все более популярным во всем мире, и в России в частности, как шоу и спортивно-эстетическое увлечение – красивое, эротическое и захватывающее. Восточный танец неописуемо красив: утонченная и чувственная завораживающая пластика в сочетании с вибрациями, сливающимися с пульсом музыки, ритмичные удары, расставляющие акценты и концентрирующие внимание зрителя. Гармоничное, а порой и неожиданное сочетание движений в танце привлекает смотрящего и порождает непреодолимое желание любоваться.

Что побуждает нас заниматься танцами? Как правило, это столь свойственное человеку стремление к совершенству и гармонии. Гармонии с самим собой и с внешним миром. Причем танец как способ самосовершенствования приносит наслаждение и радость лишь от самого процесса. Вы работаете над собственным телом, танцуете в удовольствие. При этом, чтобы откорректировать фигуру, вам не нужно, сжимая волю в кулак, преодолевать боль и/или изнурять организм бесконечными диетами и голоданиями. Как не нужно опасаться и наращивания чрезмерных объемов мышечной массы, что характерно для занятий в тренажерном зале, – все мышечные группы развиваются гармонично. А ведь именно гармоничное развитие обеспечивает изящество форм. Вы естественным образом омолаживаетесь и оздоравливаетесь, постепенно восстанавливается изначально данная природой женская грация и пластика, а в конечном счете растет ваша привлекательность и повышается сексуальный потенциал. Движения восточного танца способствуют перераспределению подкожных отложений, а тряска успешно заменяют действие широко разрекламированных ныне и весьма дорогостоящих вибрирующих массажеров, не уступая последним в борьбе с ненавистным для любой женщины целлюлитом. К тому же специфичность движений восточного танца такова, что задействованными оказываются даже те мышцы, которые, как правило, не работают в повседневной жизни (как, например, мышцы малого таза). В результате продолжительных занятий (быстро действует только скальпель хирурга) подтягиваются мышцы, преобразуется на глазах фигура плюс оказывается оздоровительный эффект на организм женщины.

*Танец – великолепный способ гармоничного телесного совершенствования.*

К тому же танец как способ самосовершенствования чрезвычайно доступен. Он не требует специальной (например, хореографической) подготовки. Танец учит каждую женщину управлять тем телом, которое она имеет, и не стремиться к стандартам гляцевых журналов; для него нет понятий «слишком толстый или худой», «слишком высокий или низкий».

Благодаря индивидуальности движений восточного танца каждая женщина, с любым типом телосложения, в процессе обучения подробно знакомится с особенностями собственной пластики, учится любить свое тело и совершенствовать его в индивидуальном режиме, а не подгонять себя под общепринятые шаблоны и кем-то навязываемые стандарты красоты.

Танец не является непреодолимой преградой ни для маленьких девочек, ни для дам почтенных лет, поскольку возрастных ограничений просто не существует. Знаменитая Самия Гамаль (урожденная Зейнаб Ибрагим Махфуз), считавшаяся в арабском кино в 1950-е годы таким же секс-символом, как Мэрилин Монро в кино западном, покоряла своим экспрессивным импровизационным танцем, даже когда ей было уже под 70 лет.

*Заниматься танцем живота практически никогда не рано и никогда не поздно.*

Танец, как, впрочем, и любые физические упражнения, полезен людям любого возраста, потому что основной причиной снижения физических возможностей является недостаточная физическая активность, а не, например, старение как таковое, если говорить конкретно о старшем возрасте. Или такая всем хорошо знакомая ситуация. В школе нас предусмотрительно «заставляют» заниматься физкультурой. По окончании школы уже никто не стоит у нас за плечами и терпеливо не объясняет, как важна ежедневная зарядка. И большинство из нас расслабляется. Еще бы! Ведь нужна недюжинная сила воли, чтобы мириться с монотонностью фитнеса и изматывающими нагрузками, характерными для той же аэробики. Стоит расслабиться, и польза от некогда регулярных, но вдруг прекратившихся физических нагрузок вскоре сходит на нет. Мышцы (в том числе и сердечная) ослабевают, снижается уровень нужного, «полезного» холестерина, а артериальное давление и содержание жира в организме возрастают. Это одинаково справедливо для всех возрастных групп. (Положительные терапевтические эффекты не сохраняются на долгое время даже у профессиональных спортсменов, прекративших свои тренировки.) И тут как нельзя кстати занятия восточными танцами – интереснейший экскурс в мир искусства, синтез музыки, пластики и эстетичности. Занятия, приносящие радость от самого движения, побуждающие к творчеству, где нет места однообразию и скуке. А стремление подняться над самим собой как таковое плюс, разумеется, необходимые для его воплощения усилия всегда вознаграждаются: совершенствуя себя, мы влияем на отношение окружающих к себе и изменяем мир вокруг себя.

*Танец – замечательный способ изменить себя, свою жизнь и окружающий мир к лучшему.*

И еще один немаловажный и положительный для дам элегантного возраста нюанс относительно *belly dance* («бэлли дэнс» – так еще называют танец живота). Даже приобретенный с годами полиартрит не является противопоказанием для занятий из-за особенности техники танца живота – на расслабленных, чуть согнутых («мягких») коленях, – что позволяет снизить нагрузку на коленные и голеностопные суставы.

По сути, танец – это особый язык выражения чувств, эмоциональных переживаний, мыслей и музыки, звучащих в душе. Это способ полнее почувствовать то, что происходит в ней, и поведать окружающим о своих переживаниях и чувствах. Это история, рассказываемая телом, его движениями, ритмом, и путешествие в другие миры – путешествие с помощью создания образа и перевоплощения. Танец – это слияние с музыкой и возможность испытать новые яркие и сильные чувства.

*Танец – это способ достижения внутренней гармонии.*

В конце концов, танец – это просто удовольствие, способ отвлечься от повседневных забот и отдохнуть, физически размяться, снять напряжение и поправить душевное состояние.

Как и любое занятие, отвлекающее от насущных проблем и бытовых неурядиц, танец успокаивает и поднимает настроение.

*Танец способствует улучшению вашего психоэмоционального состояния.*

Вы получаете удовольствие от гибкости и пластичности движений собственного тела, от осознания собственной красоты, от появившегося чувства уверенности в своих силах и безграничности своих возможностей, от возможности и умения красиво двигаться под красивую музыку. И просто оттого, что во время танца ваша нервная система щедро вырабатывает «гормоны счастья» – эндорфины.

*Танец – это способ самопознания и самосовершенствования, естественного оздоровления и достижения внутренней гармонии и гармонии с внешним миром.*

Каждая женщина приходит к танцу, когда ощущает потребность познать себя и свои возможности, убедиться в своей неповторимости и... либо гармонизировать отношения со своим партнером, либо найти пару. Каждая из нас лишь половинка целого, и потому лишь в паре мы способны обрести гармонию. Искренний и искусный восточный танец – это источник магической власти над мужчинами. Как говорит Ирина Черникина, любовь к танцу – это промежуточная форма любви между мужчиной и женщиной.

Женщина, исполняющая танец живота, буквально излучает сексуальность. Как подмечено в одной арабской поговорке, «девушка танцует так, как любит».

В современном мире женщина, подчас неосознанно, приобретает все больше мужских черт, и это портит женскую сущность. В результате возникает дисгармония в отношениях в семье. Между тем восточный танец помогает нам стать более женственными и обрести природное равновесие (или вернуться к нему).

Восточный, как, впрочем, и любой, танец – это древний способ невербального общения между женщиной и мужчиной. Это источник эстетического удовольствия, чувственности, эротичности, путь к лучшему пониманию. Каждый элемент восточного танца продуман как маленький спектакль женщины для мужчины.

Танец завораживает, это бесспорно. Но почему? И ограничивается ли его магическое влияние лишь рамками кратковременного выступления? Конечно, нет. Танец основан на естественных сексуальных движениях и потому воздействует на глубинные слои психики мужчины. При этом природная сексуальность восточного танцевального искусства совершенно лишена пошлости: речь идет об эротике высшего порядка, когда женщина несет себя с достоинством, как драгоценность. Посмотрев выступление хорошей исполнительницы танца живота, многие мужчины, выражая свое впечатление от увиденного, говорят, что им просто захотелось жить.

Именно благодаря естественной сексуальности, заложенной в его основе, восточный танец обладает мощной возбуждающей силой. И воздействие этой силы не зависит от внешности исполнительницы.

И все же восточный танец – это прежде всего искусство. Искусство женственности. И не следует преподносить его как эротику.

Магическое влияние восточного танца распространяется и на его исполнительницу. Он помогает танцовщице найти контакт со своей сексуальностью, благотворно влияя на ее как психологическое, так и физическое состояние. Изменяется даже ее фигура, приобретая более гибкие и соблазнительные очертания.

Танец – уникальный «скульптор», который не просто ваяет, возвращая телу или подчеркивая его неповторимую индивидуальную природную красоту, но и в награду за старания (регулярные занятия) облагораживает душу танцующей.

Соприкоснувшись с танцем совершенствуется сам и становится частью вселенской гармонии и красоты.

## Танец и секреты привлекательности

*Походка обнаруживает, идет ли кто уже по пути своему, – смотрите, как я иду!*

*Но кто приближается к цели своей, тот танцует.*

### **Нищие**

*... Внешние данные ничего не значат, если женщина не умеет себя держать.*

### **Мнение мужчин о женской красоте**

Испокон веков человек задумывается о секретах собственной привлекательности. На эту тему проводятся многочисленные социологические опросы и исследования, которые в результате показывают: практически невозможно выделить единый параметр, определяющий красоту. Так, например, в ходе одного из экспериментов добровольцам показывали анимированные движущиеся и статические фигуры и силуэты, которые различались походкой и соотношением «талия – бедра». Участникам эксперимента предлагалось определить степень привлекательности каждого объекта.

Впервые видя другого человека, каждый из нас почти автоматически определяет его биологический пол: в ходе же исследования он однозначно (за редким исключением) угадывался по формам и походке. Далее человек начинает рассматривать другие факторы: походку, соотношение «талия – бедра», длину волос, оценивая их согласно половой принадлежности.

Большинству мужчин – представителей западных культур нравятся женщины, чьи фигуры относятся к типу «песочные часы» (Мэрилин Монро, Пенелопа Крус, Кейт Мосс), то есть чье соотношение «талия – бедра» колеблется в пределах 0,64-0,66. Мужчины из отдаленных районов Африки предпочитают женщин с соотношением 0,9–1,0. Однако, как показало проведенное исследование, даже очарование Мэрилин Монро с ее эталонными 92-58-90 нельзя объяснить только точеной фигуркой: имеет смысл лишь совокупность факторов, поскольку каждому из них отводится важная роль. Обладательницы прекрасных фигур с наиболее популярным соотношением «талия – бедра», но с неуклюжей походкой в целом воспринимаются как менее привлекательные, чем те, кто двигаются, плавно покачивая бедрами.

К сожалению, нередко обладательницы хорошей фигуры не умеют правильно ходить. Но, как признаются сами мужчины, *внешние данные ничего не значат, если женщина не умеет себя держать*. Что же касается женщин, фигура которых не идеальна, то для них красивая походка приобретает особую важность, поскольку дает им реальный шанс наверстать упущенное или достичь желаемого. А что такое танец? Не что иное, как уроки по развитию пластики, выразительного движения, правильной походки.

Походкой называют характерный способ двигаться. Ее оценивают по амплитуде движения ваших рук-ног, положению тела во время ходьбы, ширине шага, нарушениям симметричности и раскачиванию, причем обычно оценка походки происходит у людей неосознанно, на основании совокупности этих и многих других факторов. Характерная походка позволяет с большой долей вероятности узнать человека издали, не разглядев его лица, – даже со спины. Она может быть настолько же привлекательной, насколько и отталкивающей. Походка – не просто ваша визитная карточка: она с головой выдаст все ваши проблемы, психологические зажимы, комплексы, настроение. И скорее всего, эпитет «женщина-загадка», услышанный в свой адрес, любая из нас предпочтет нелестному сравнению «как прочитанная книга». Вряд ли вас заинтересует перспектива оказаться хорошим наглядным пособием для изучающих социологические и психологические проблемы человечества. У дамы грудь «колесом», подбородок вздернут, шаги размеренные, но проскальзывает суетливость? «Ага, – скажут о ней, – она

явно переоценивает свои силы и высокомерна». Мадемуазель заявляет о своем приближении громким топотом и грохотом. «Тяжелой поступью она желает компенсировать собственную робость, скромность, безволие и недостаточную твердость характера». Тяжелая, неуклюжая походка выдаст женщину, несчастную в личной жизни, и т. п.

Привлекательная и, если хотите, сексуальная походка – это полная противоположность походке человека с двумя авоськами в руках. Она плавная, легкая, непринужденная, но уверенная и естественная. Ее секрет заключается в том, как вы несете себя. Вы идете прямо, слегка покачивая бедрами, плечи расправлены, голова, шея, спина – на одной линии, и все устремлено вверх. Подбородок чуть приподнят, глаза смотрят прямо перед собой. Эффект женственного, легкого покачивания бедрами достигается за счет шага, идущего от таза, и последний при этом чуть выдвинут вперед, как будто кто-то дергает за невидимую ниточку. Если вы будете заниматься танцами, такая походка станет привычной. Вы не просто научитесь – вы *привыкнете* двигаться грациозно и легко.

По сути, правильная ходьба – это движение без усталости, о котором упоминается в описаниях древних боевых искусств. Профессиональные танцоры используют именно такую технику шага – позволяющую грамотно двигаться с применением опоры, при этом сохраняя мощь движения и оптимально используя затрачиваемые силы.

*Танец щедро делится знаниями об оптимальной работе вашего тела, помогает всегда выглядеть хорошо, меньше уставать и быстрее восстанавливать силы.*

Кстати, в отличие от обычных танцев и традиционных спортивных занятий, которые настолько выматывают, что хочется поскорее дойти до кровати, чтобы упасть и заснуть, занятия восточными танцами повышают тонус организма. Всего 20 минут танца – и утомления от многочасовой работы как не бывало, внимание обостряется, а способность концентрироваться улучшается. Весь секрет в том, что движения восточного танца основаны на периодическом расслаблении мышц, а не на напряжении, как в европейской хореографии. Как и в повседневной жизни, происходит последовательное чередование нагрузки на организм и расслабления, что способствует сбережению жизненно необходимой энергии. Нет тех огромных, изматывающих физических нагрузок, столь характерных, например, для аэробики, после занятия которой, как правило, ощущается потеря сил.

Регулярные занятия танцами научат ваше тело во всем слушаться вас, расправят ваши плечи, откорректируют осанку. Со временем вы станете привлекать к себе внимание и ловить взоры восхищения уже одной своей грацией и пластичностью, специально не заботясь об этом, потому что танец настолько проникнет в вашу жизнь, что она сама станет танцем.

Сложные движения танца постепенно приучают организм к длительным и разнообразным физическим нагрузкам, в результате чего тело становится выносливым, приобретает гибкость и изящество. Все это должно отразиться и на вашем характере. Вскоре вы станете испытывать неповторимое удовольствие, радость от самого движения и научитесь не только чувствовать свое тело, но и любить его. Уйдут в прошлое надуманные комплексы неполноценности, спадут оковы предрассудков – их сменит ощущение собственной неповторимости и гармоничности окружающего мира. С повышением самооценки изменится ваше поведение, вы станете более раскованной, интересной для себя и окружающих и притягательной. Потому что танец облагораживает не только внешне: освоение его движений, невольное и в то же время осознанное приобщение к его философии обязательно влечет внутреннее, духовное развитие. А значит, вы гармонично совершенствуетесь. Вы не заметите, как станете не просто красивой – вы приобретете некий неуловимый шарм. Появится та самая пресловутая «изюминка» – важнейшая составляющая женского очарования и привлекательности. Женщина, уверенная в себе, внешне и внутренне совершенная, испокон веков привлекала и завораживала мужчину.

*Восточный танец, пронизанный философией культа женской красоты, помогает женщине раскрыть ее женское начало, подчеркнуть ее сексуальность и усилить привлекательность.*

## Красота, спасающая жизнь

*Арабский танец для меня – это танец, дарящий здоровье.*

*Валентина Борисовна Сачакова, заслуженная артистка  
Туркменской ССР*

Рассказывать о пользе восточного танца можно очень убедительно, используя научные постулаты и говоря на языке цифр. Но порой примеры из жизни, реальной и современной нам действительности, оказываются намного красноречивее самых веских доводов.

... Девочке было не более трех лет, когда на нее обрушилась болезнь. Вдруг начало все опухать в области шеи, а спустя время вдобавок стали выворачиваться внутрь руки и ступни, спереди и сзади появился горб... В четыре года врачи поставили диагноз: туберкулез костей. Далее – три года практической неподвижности на больничной койке и заточения в коконе гипса – от подбородка до пяток. В первый раз в первый класс – тоже в больнице. И только в восьмилетнем возрасте ей позволили встать. Но за три года без движения мышцы успели атрофироваться. И пришлось заново учиться ходить. Хрупкое тельце облекли в жесткий корсет от шеи до талии, предписав носить сии «доспехи» постоянно. Ни о каких танцах, да и о физической нагрузке вообще, не могло быть и речи – на это запрет длиною в жизнь. Плюс врачебный прогноз-пророчество: вряд ли девочка сможет когда-либо стать матерью.

Позади бесконечные 15 лет заточения в корсет. Увы, дети часто бывают жестокими: кто мало пережил и мало знает, чаще не умеет ни понимать, ни сопереживать. В классе девочку дразнили, а она по-детски завидовала всем тем, кто мог беззаботно бегать, прыгать, играть в волейбол, танцевать и плавать, да и просто заниматься физкультурой. Устав от постоянных насмешек, не желая более мириться с выпавшей на ее долю участью, приходя в школу, девочка стала снимать ненавистный корсет. Прекрасно осознавая, какой опасности себя подвергает (один неудачный поворот – и болезнь могла снова начать прогрессировать), боясь напугать и огорчить маму и потому в тайне от нее, девочка записалась в танцевальный кружок и стала регулярно посещать его. Однажды увидев, как наравне с другими, абсолютно здоровыми детьми танцует дочь, мама просто не смогла ей запретить заниматься. Девочка стала заслуженной артисткой Туркменской ССР, одной из первых исполнительниц арабских танцев в СССР. Ее имя – Валентина Борисовна Сачакова.

Но страшная болезнь однажды напомнила о себе. Когда известной танцовщице исполнилось пятьдесят два, потеряв бдительность (столько лет прошло с момента постановки неутешительного диагноза и суровых предписаний врачей), подняла тяжелые сумки... Новый приговор: возобновление туберкулеза костей. Тогда прямо в больнице Валида Сачакова (*обычно танцовщицы выбирают себе в качестве псевдонима восточное имя или изменяют свое так, чтобы оно звучало на восточный манер*) повязала поверх ночной рубашки полотенце и стала танцевать. И анализы опровергли поставленный диагноз, а врач и вовсе не мог поверить, что когда-то данной болезнью страдала эта удивительная, как ее называли, «женщина-загадка».

Кроме того, дважды этой внешне хрупкой женщине с потрясающей фигурой (в наследство от многолетнего заточения в гипсовый корсет остались с годами неизменными точеная узкая талия (42 см) и широкие бедра (90 см)) – ставили диагноз «инсульт», но уже через неделю она могла самостоятельно есть, ходить, разговаривать – жить полноценной жизнью. В чем секрет?

Она вылечила себя сама. Вы спросите как? Даже лежа в кровати, Валида заставляла свое тело пластично двигаться, и послушный живот совершал танцевальные па. Общеизвестно, что основа основ здоровья – позвоночник, а во время танца происходит самомассаж и позвоноч-

ника, и внутренних органов. Действительно исчезают многие болезни (подробнее об этом мы поговорим чуть позже).

Так что справедливо сказать: если бы не туберкулез, Валида Сачакова, возможно, не начала бы танцевать. И не покорила бы однажды, в 1964 году, строгую комиссию (аттестация в Министерстве культуры и тогда же первое выступление с арабским танцем в зале Чайковского на Всесоюзном конкурсе артистов эстрады), в составе которой были Людмила Зыкина и Леонид Утесов. Если бы не танец, она бы не излечилась и в свои 27 не отважилась бы родить великолепного сына. Врачи боялись, что внутренние органы женщины, навсегда оставшиеся по размеру и развитию как у восьмилетнего ребенка, могут не выдержать, пугали разрывом печени и почек. А Валида танцевала на протяжении всей беременности, и сегодня она уверена, что именно это и способствовало благополучным родам (подробнее о влиянии восточного танца на беременность см. в следующем разделе). Недаром говорят: «Из тяжкого процесса деторождения танец устраняет боль, а взамен оставляет светлую радость».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.