

ТАНЕЦ СТРАСТИ  
С ВОСТОКА  
**15** минут  
в день



за 15 минут  
**ФИТНЕС**

# **Синтия Вейдер**

## **Танец страсти с Востока. 15 минут в день**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182543](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182543)*

*Танец страсти с Востока. 15 минут в день: Феникс; Ростов н/Д; 2007*

*ISBN 978-5-222-11182-6*

### **Аннотация**

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

# Содержание

Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Синтия Вейдер Танец страсти с Востока. 15 минут в день**

## **Введение**

Полупрозрачная легкая невесомость костюма, расшитого бисером, стразами и монетами. Запоминающие своим эротизмом движения. Восточная музыка, ласкающая слух. Если кто еще не догадался, о чем идет речь, расшифровываю: это танец живота, танец страсти, соблазнения, недоступности и сексуальности.

Но прежде, чем мы окунемся в магию запоминающих движений, поговорим немного о танцах в общем, потому что данная книга посвящена этому уникальному виду искусства, меняющему не только тело, но и душу. Даже если медведь наступил вам на ухо, а бегемот на ноги, это еще повод отказываться от танцев. Сейчас, когда женщины с успехом руководят крупными корпорациями, лихо водят автомобили и с легкостью разбираются в новейших компьютерных технологиях, говорить о том, что вы не умеете танцевать, по крайней мере неудобно. В настоящее время танцы уже не такой малоизвестный вид фитнеса, как раньше. Предложений огромное

количество: латино, фанки, свинг, хип-хоп и бальные танцы, танцы живота (во всех разновидностях) и стрип, всевозможные диско и дэнсы – есть из чего выбрать.

Сделайте танцы стилем вашей жизни. Поверьте, они гораздо лучше аэробики. Всего полчаса ритмичных движений под музыку – и вы превращаетесь в королеву красоты: глаза блестят, кожа просто светиться румянцем, появляется грация и свобода движений, настроение просто прекрасное. Тем, кого волнует проблема расхода калорий, я думаю, будет интересно узнать, что даже медленные бальные танцы, потребуют от вас гораздо больше энергозатрат, чем плавание в бассейне. Я уже не говорю о хип-хопе: долго оставаться сухой, то есть «не вспотеть», не придется. Освоив уроки танца, вы сможете стать звездой ночных танцполов, обзавестись идеальной осанкой, великолепными ножками, а быть может, и партнером – не только по танцам, но и по жизни.

А теперь немного информации о разновидностях и стилях танца.

## **Латино.**

Занятия с использованием элементов латиноамериканских танцев всегда собирают полный зал. С ростом популярности Дженнифер Лопес, латино становится все востребованнее. Конечно, к чемпионатам по бальным танцам, даже после месяца упорных тренировок, вы не будете готовы, но азам научитесь. Основы зажигательной мамбы или ча-ча-ча,

элементы сальсы, фламенко и меренги – это далеко не полный список танцевальных уроков, наиболее популярных в настоящее время.

### **Фанки. Хип-хоп. Брейк.**

Если вы думаете, что эти направления доступны только тинэйджерам, то ошибаетесь. Здесь главное не техника, а скорость. Не волнуйтесь – крутиться на голове и совершать акробатические трюки вас не заставят. Зато – это весело, приветствуется любая импровизация, сжигается немислимое количество калорий, и, наконец, в широких штанах вы будете выглядеть суперстильно, а главное – никто не заметит ваших располневших бедер. Многие женщины говорят, что занятия посещают классные парни, так что возможностей для знакомства хоть отбавляй.

### **Джаз-модерн.**

Переплетение элементов классического и современного танца – отличают данное направление. Вам как никогда помогут полузабытые знания, полученные в детстве на уроках хореографии. Здесь научат не только отдельным движениям, но и связкам. Джаз-модерн сделает вас королевой дискотек и обладательницей великолепных ножек.

### **Свинг.**

Главное правило свинга гласит: хорошо танцевать – озна-

чает танцевать быстро. Не случайно час свинга по количеству затраченных калорий (а их поверьте не мало) приравняют к часу занятий сексом. Рок-н-ролл и буги-вуги просто располагают к возникновению романтических связей, ведь эти разновидности танца предполагают дружеское и тесное партнерство.

Заводная музыка и быстрый темп буквально заставляют забыть о времени. Сжигая калории, вы вместо усталости почувствуете эмоциональный подъем. Такое даже глупо сравнивать с занудливой аэробикой. А эффект? Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот и прекрасный цвет лица – по моему более чем достаточно.

### **Бальные танцы.**

Особо подробно не буду на них останавливаться. Скажу лишь, что здесь темп уже не важен. Главное – правильная техника. Этот вид танцев идеально подходит романтическим натурам (потому что именно здесь можно обрести спутника жизни, близкого вам по характеру и внутреннему состоянию души) и, конечно, пожилым женщинам, желающим вспомнить свою молодость и отодвинуть старость. Неспешный темп вальса идеально способствует этому. На «жиросжигание» особо не рассчитывайте, зато фигура топ-модели вам обеспечена.

## Небольшой экскурс в историю

Согласно легенде, танец живота зародился в Древнем Египте. Первоначально его исполняли только в храме богини любви и плодородия Изида. Движения придумала африканская рабыня. В арабскую культуру танец живота перешел гораздо позднее, причем его изначальное сакральное значение и смысл были целиком переосмыслены. Арабы вложили в танец свое проявление радости, и считалось, что исполнение движений приносит счастье и удачу. Несколько позднее перестали относиться к танцу живота, как к священному ритуалу и восприняли его как возможность прекрасно проводить время. По свидетельствам историков, завоевавшему Египет Наполеону высшие сановники и местная знать преподнесли в качестве подарка четыреста танцовщиц, которым пришлось развлекать французских солдат. Многие исследователи считают, что, возможно, тогда зародилась традиция дарить в подарок арабский танец. Уже позднее, чтобы увеличить зрелищность просмотра, исполнительницы стали включать в танец движения с тростью, шалью и цимбалами – сагатами (сагаты – что-то близкое к кастаньетам, только металлические). И если эти предметы кажутся вполне естественными для танца, то канделябр – нечто из ряда вон выходящее. Тем более, что он – скорее атрибут европейского интерьера. Но тем не менее на традиционной, но зажигатель-



ной египетской свадьбе можно увидеть танец с канделябром. Девушка, исполняя танец живота, несет на голове большой канделябр с зажженными свечами, тем самым освещая новобрачным дорогу в счастливое будущее. И весь шик и блеск танцовщицы заключается в неподвижности канделябра на голове. Шаль – просто неотъемлемая часть восточного танца. Может показаться, что она появилась с ним в одно и то же время. Однако, историки не могут отыскать корни этой разновидности танца.

# 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.