



Лириан Мэй

Танец живота от А до Я

«Неоглори»

2007

Мэй Л.

Танец живота от А до Я / Л. Мэй — «Неоглори», 2007

Добро пожаловать в мир восточного танца – одного из самых чувственных, сексуальных и эффективных направлений фитнеса! Восточный танец живота – еще с древних времен – считается символом женственности. И это не громкие слова, ведь в танце мы раскрываем свою красоту, чувственность и женственность. Помимо этого, танец живота эстетически эротичен и прекрасен, он является наиболее эффективным средством поддержания гармоничных форм тела и здоровья. Занимаясь по программе, представленной в этой книге, вы не только сможете выразить себя, свое внутреннее «я» на языке движений и жестов, но и обретете красивые линии тела, величественную осанку и грациозную походку – качества, возводящие женщину на пьедестал обожания и поклонения. Уникальность данной книги, в отличие от многих других аналогичных, в том, что вы не только освоите базовые танцевальные движения, но и избавитесь от лишних складочек в самых проблемных зонах нашего тела. Первый танцевальный комплекс – базовые движения танца живота. Второй танцевальный комплекс – тренинг пресса и рук. Третий танцевальный комплекс – тренинг ягодич и бедер. Четвертый танцевальный комплекс – сжигаем калории и избавляемся от лишнего веса.

© Мэй Л., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Лилиан Мэй

Танец живота от А до Я

Введение

Вы, наверное знаете, что покачивание бедрами при ходьбе называется шимми. А теперь представьте себе, что несколько веков назад покачивание женских бедер считалось столь прекрасным, что исполнялось под музыку, и на основе этого был придуман танец.

Бедра женщины обязательно должны покачиваться. Сделайте это под ритмичную музыку, и вы получите начало танца.

Но что же произошло с тем далеким временем? Как случилось, что мы перестали почитать естественные формы и движения женского тела и стали смотреть на них как на нечто несовершенное, а по мнению некоторых людей, даже пошлое? Природа создала нас уникальными – невообразимая система, состоящая из нервных клеток, мышц, костей и крови, где все так сплетено, что импульс из головного мозга может заставить бедро покачиваться, а глаза – хлопать ресницами.

Это не означает, что мы должны просто сидеть перед телевизором и неумеренно поглощать конфеты, ожидая, что мир сам упадет перед нами на колени и скажет, что мы прекрасны такие, какие есть. Мы должны сделать для себя нечто большее, принимая то, чем одарены Природой. И именно танец живота поможет вам подчеркнуть свою уникальность и совершенство.

Какой бы ни была ваша причина обучиться танцу живота, помните: это танец красоты женского тела, внутренняя суть которого – отразить нашу силу и женственность. Танцуя в одиночестве, вы используете жесты демонстрации себя. В парном исполнении, вы подчеркиваете красоту партнера. Танцуя перед зрителями, вы становитесь зеркалом, отражающим ваше чувство музыки.

Выбираете ли вы танец живота как физические упражнения, как вызов вашим ментальным способностям или для эмоциональной разрядки, овладев движениями, вы обретете состояние блаженства и почувствуете удовлетворение. Для того чтобы изучить танец живота, не обязательно уметь танцевать или иметь специальную подготовку. Это всего лишь танец, а грациозные движения заложены в наших генах – мы всегда это знали, необходимо только вспомнить. К тому же танец живота гармоничен и мягок по своему внутреннему содержанию, то есть мы собираемся изучать его для собственного удовольствия, а не для профессиональной работы.

Небольшой экскурс в историю. Искусство движений, известное на Западе как танец живота, существует уже тысячи лет и продолжает развиваться даже в наши дни.

Эту тысячелетнюю историю можно рассматривать в двух толкованиях. Первое говорит о том, что танец живота исполнялся только в компании других женщин. Традиционный ислам – самая распространенная религия в странах, где исполнялся танец живота, – ограничивал контакт женщин с людьми, не являющимися членами ее семьи или родственниками. Таким образом, до появления радио и телевидения женщины собирались вместе в своих домах и дворах, чтобы помочь друг другу с заботами по дому или для развлечений, чтобы поговорить и расслабиться, когда работа была сделана. Им предоставлялся выбор из трех развлечений: пение, танцы или рассказывание историй. От таких женских развлечений и берет свое начало этот игривый и кокетливый танец. Он в основном представляет собой покачивание бедрами, мягкие жесты рук и ладоней, постоянно меняющиеся волнообразные движения тела. Девочки перенимали их у старших женщин, наблюдая, как те танцуют. Кто придумал эти движения?

Ответ на этот вопрос давно хотели бы получить профессионалы! Возможно, это была форма повествования, а может быть, доверительный разговор для будущей невесты. Результатом стал очень женственный танец, который празднует чудо жизни и восхищается формами и выражением женского тела.

Вторая интерпретация танца описывает его как часть обязанностей женщины, профессионально занимающейся развлечением публики. Не ограниченные правилами ислама, они демонстрировали этот чувственный танец за пределами дома и в присутствии любых зрителей. Скорее всего, вначале это были цыганки, а может быть, те, кто в силу финансовых проблем был вынужден, работая вне дома, лишаясь, таким образом, статуса «уважаемой женщины».

Современный танец живота исполняется с учетом обеих этих историй. Он расцвел в Северной Африке, и сейчас им наслаждается весь мир.

Танец или фитнес? Физическую активность обычно считают тяжелым трудом. Но танцы – это физические упражнения, которыми мы наслаждаемся. Почему? Из-за музыки, из-за того, что у вас есть компания, из-за удовлетворения, которое вы получаете, выучив каждое новое движение или их последовательность. Все это доставляет нам удовольствие, но, скорее всего, причина кроется в том, что движения танца дают нам положительные эмоциональные ощущения, увеличивают количество эндорфинов – гормонов счастья. В результате появляется хорошее настроение и увеличивается количество энергии в нашем организме.

Можно ли назвать танец живота фитнесом? И да, и нет. Когда мы танцуем ради искусства танца, мы создаем различные фигуры, меняя шаги под музыку. Вариации в движениях также приводят к смене групп мышц, что делает танец непохожим на обычную тренировку.

Однако любая новая физическая деятельность вызывает трудности, пока тело не привыкнет к обычным для такой деятельности упражнениям. Но это не означает, что она становится менее полезной; это означает, что ваше тело научилось выполнять такие упражнения более эффективно. Ваше тело не знает, что вы хотите: сжечь лишние жиры или нарастить мускулатуру; оно просто защищает с трудом добытые калории и воду, делая минимальным усилие, требующееся для выполнения задания.

Когда вы впервые начинаете танцевать, ваше тело может воспринять движения в быстром темпе как аэробику, а медленные – как изометрические упражнения, приводящие мышцы в хороший тонус. Занимаясь в течение определенного времени, вы научитесь совершать движения, не прикладывая никаких усилий. Повторяя один и тот же шаг или движение снова и снова, вы будете выполнять физическое упражнение, а если станете менять движения или переходить от быстрого темпа к медленному, то сможете без усилий танцевать.

Миф о прессе. Есть одно распространенное заблуждение, будто танец живота способствует увеличению или уменьшению женского живота. Действительно, форма живота изменится, когда вы начнете танцевать. Осанка и движения укрепят и удлинит спину, усилят мышцы пресса, включая и косые мышцы живота. Результатом будет более рельефная средняя часть тела – и никаких изменений в размере.

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.