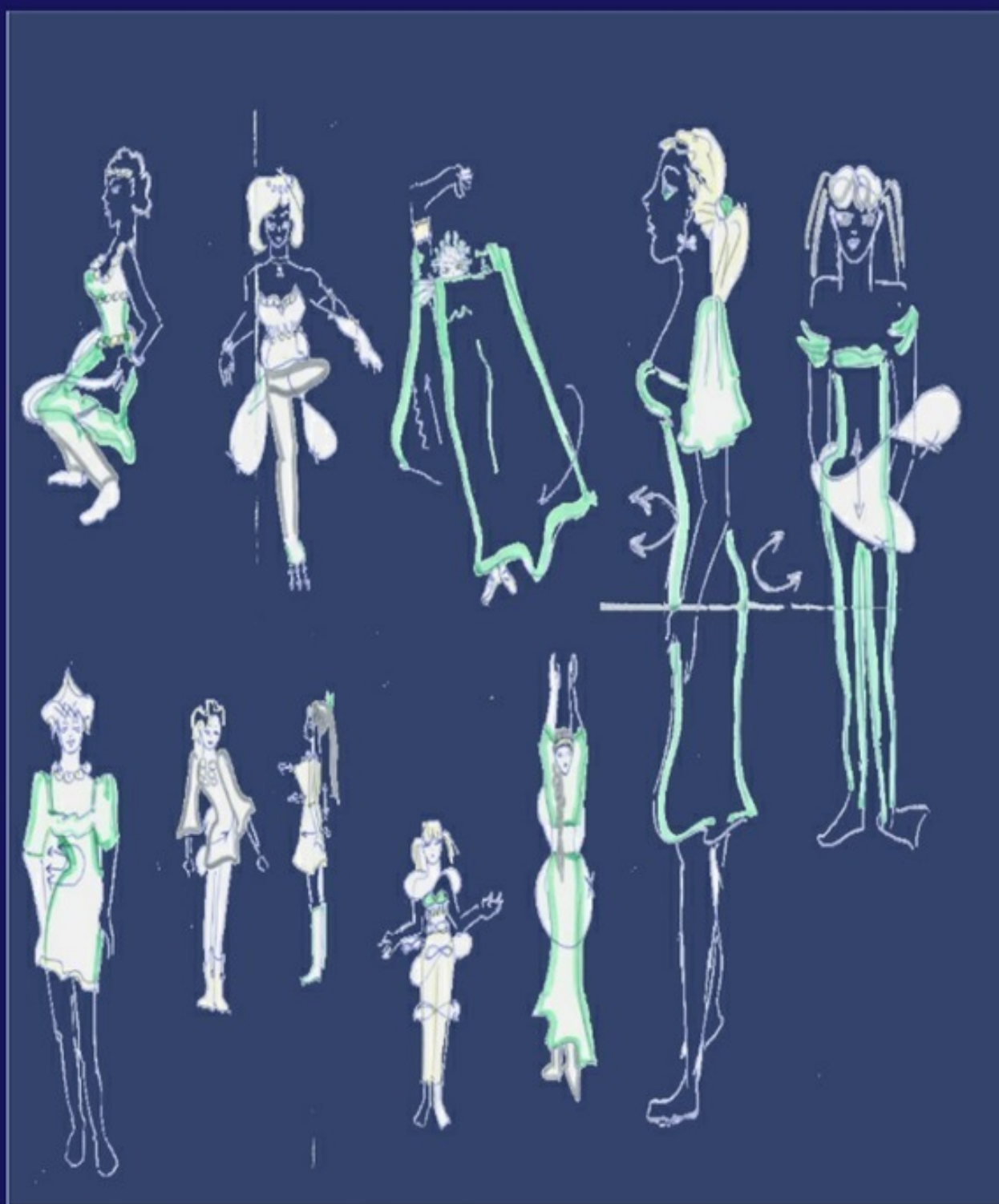


Елена Рыбакова

# ТАНЕЦ ЖИВОТА. Только для ленивых



Елена Рыбакова

**Танец живота.  
Только для ленивых**

«Издательские решения»

## **Рыбакова Е.**

Танец живота. Только для ленивых / Е. Рыбакова —  
«Издательские решения»,

Авторская методика по самостоятельному освоению восточных движений посвящена занятым, социально активным женщинам и позволяет украсить их жизнь без напряжённого обучения и излишнего старания. Консультативное сопровождение авторитетных учёных обеспечивает результативность и комфортность психологического, кинезитерапевтического и обучающего подходов. Книга открывает серию оригинальных изданий с необычными, но интригующими приёмами поддержания здоровья и красоты женщин разного опыта и возраста.

# Содержание

Глава 1. Предыстория	6
Глава 2. Хартя прекрасных ленивиц	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Танец живота. Только для ленивых**

## **Елена Рыбакова**

© Елена Рыбакова, 2016

© Дмитрий Геннадьевич Рыбаков, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Глава 1. Предыстория

Я – учитель-дефектолог психолого-медико-педагогической комиссии, системный редактор Межрегиональной Межведомственной Интернет-Гостиной «Белая Речь», имеющей международный резонанс в научных изданиях. Одним из направлений моей коррекционной практики и общественной деятельности является работа со взрослыми: психологическое консультирование, дефектологическое моделирование проектов, двигательная терапия. Работая с детьми, имеющими нарушение речи, я обнаружила, что их потребность в нерегламентированной, то есть по-настоящему свободной, самореализации настоятельно требует выхода. Дети кричали от восторга, что можно двигаться просто под музыку, без задания и образца, без самодовольной критики взрослых «правильно, неправильно», что присутствие взрослого – только для обеспечения безопасности, физической и эмоциональной, а за советом можно обратиться потом, когда парадигма «личность – тело – музыка» потребует ввода дополнительного собеседника. Тело имеет, что сказать, уже в дошкольном возрасте, личность – имеет право на самовыражение, на пробу силы, стиля и формата, и общество станет здоровее, добрее и богаче, когда мы научимся уважать и обеспечивать эти потребности.

Первоначально я предполагала устроить просто дискотеку для женщин в зале Белорецкого Кризисного Центра для женщин, чтобы они могли без опасений за своё общественное реноме просто «оторваться» – правильно, неправильно, в костюме или почти без него, войти в ситуацию инобытия и карнавала без больших затрат и огорчительных последствий. В маленьком городе могут внукам припомнить «а твоя бабушка в 1987 году скакала как сумасшедшая», «у тебя же всё было видно» и прочие пикантности. И важно не столько то, что скажет или не скажет когда-нибудь озабоченная общественность, существенно то, что женщине где-то нужно проявлять себя без оглядки на внешних и внутренних цензоров, полюбить себя без кавычек и условий, сегодня, а не тогда, когда она станет безупречной для окружающих и для своей внутренней мифологии. Сообщу по большому секрету, ваш, скажем, животик не обязан прислушиваться к вашим пожеланиям, если вы про него думаете всякую ерунду и планируете полюбить его в туманной перспективе будущих заслуг. Попробуйте отнестись подобным образом к родственнику, к соседке, а если таковые смиренно прощают хамское к себе отношение, то ваше отношение к жизни трудно счесть конструктивным и многообещающим.

Однако дамы, пришедшие в зал двигательной терапии для активного самовыражения в танцах восточного направления, начали с того, что, вместо реализации своего двигательного творческого потенциала, проявили вначале творчество в отношении меня и моего проекта: они сочли, что эффективнее будет потратить час нашего общения, если я буду их обучать. Это был их выбор, тем более проективно ценный, но, подчиняясь ему с признательностью, я не могла себя заставить копировать чужие образцы и методики обучения, чрезмерно, для работающих и хозяйственно отягощённых женщин, загружая память и «исправляя» индивидуальный рисунок движений, что в отношении себя самой представлялось мне насильственным.

Поэтому и родился такой синтетический опыт самообучения, где облегчённая двигательная концепция и внятный для занятой женщины язык танца позволяют ей с первых занятий чувствовать себя уверенной в своих возможностях, не восходить за мастером по многотрудной лестнице к грядущему совершенству, а в самой себе находить восхитительную незнакомку, оперируя внятными конструктами, по желанию углубляясь в философию, этнографию, культурологию, медицину, сценографию, внося предложения сообразно своим склонностям в диалоге с другими участниками, варьируя физическую и творческую нагрузку по своим возможностям и желанию. Сначала участницы ожидали учительской позиции от меня, испытывали беспокойство от присущего мне дидактического демократизма, потом очень быстро обретали уверенность в собственных возможностях и сами не замечали, как соглашались выступить

на банкетах по просьбе близких и знакомых, а то и прямому приказу начальства: «Приходя в группу, я была готова стесняться своего вида, неуклюжести и неумения, а теперь так легко соглашаюсь выступить. и беспокоят меня только вопросы подбора костюма, „изюминки“ индивидуального танца и выбор музыки!»

И несмотря на бесценный опыт, родившийся в сотворчестве с замечательными женщинами, я всё же мечтаю организовать именно дискотеку восточного движения, где дамы могли бы вначале представить уже имеющийся потенциал в произвольном выступлении, самостоятельно сопоставить свои возможности с арсеналом других «восточниц», привнести по своему выбору изменения в своё танцевальное творчество на основе наблюдений и общения – и лишь потом получить консультативную помощь с учётом индивидуальных возможностей и стиля, а по желанию – совместно спроектировать сольное выступление. К этому праксису бы ещё и кафе, возможно с ведической кухней (безалкогольное, пьющим мужчинам такие танцы ни к чему! а сложная работа внутренних органов во время танца живота, в том числе биохимическая, мало сочетается с возможными спазмами и катаральными явлениями после приёма алкоголя), слегка задрапированный округлый подиум в центре, где по желанию могли бы выступить и женщины, и мужчины в своих либо взятых из костюмерной аксессуарах, тематические акции, фильмы и оздоровительные выезды. Быть может!..

В группах «Жади» и «Будур» танцевали дамы разного возраста и состояния здоровья, экспертно-медицинское сопровождение наших проектов обеспечивала врач МСЭ Акубекова Гузель Денисламовна, её научный опыт отражён в статье «Компонентный анализ» в журнале «Психология зрелости и старения» за 2014 год, а также в материалах сайта «Белая речь». Гордимся хорошими результатами танцевальной терапии для людей с ограниченными возможностями здоровья. Как отмечает она в своём исследовании, на определённом этапе освоения комплекса «Жади» постоянная смена локализации напряжения и расслабления на теле женщины, скользящий характер движений препятствует возникновению стойких мышечных спазмов, эмоциональной и умственной напряжённости, что создаёт иногда эффект медитативного состояния, отвлекает от тяжёлых переживаний и страхов, что немаловажно не только для соматического и психоэмоционального благополучия, но и отражается на необычной продуктивности занятий. Кроме того, полюбившая себя и жизнь женщина обретает новый психосоциальный статус, а оздоровившиеся тазовые органы оптимизируют её генеративные функции. Научным консультантом проекта по психотерапии является доцент БашГУ к.п. н. Султанова Роза Миннихметовна, консультант по кинезитерапии – доцент БашГУ к.м. н. Гаязова Гульшат Анифовна. Информационную поддержку проекта организовал мой сын, Рыбаков Дмитрий Геннадьевич, руководитель исследовательского сообщества студентов и школьников «Моногородок».

Может показаться странным, но труднее всего освоить базовый комплекс тем, кто занимался ранее лёгкой атлетикой – им трудно отвыкнуть от ориентации на напряжение преимущественно наружных, крупных мышц опорно-двигательной системы и переключиться на иной двигательный статус.

Понятие «базовый комплекс» достаточно условно. Любой практик подтвердит, что группы сходного состава подчас демонстрируют значительные различия в ожиданиях по поводу совместных занятий, коммуникативные возможности и результативность, а один и тот же человек в различные периоды меняет и свою позицию, и потенциал. Соответственно, ориентир на базовый комплекс означает определённый уровень нагрузки и компонентов занятости, достигаемый группой или человеком средних возможностей и мотивированности – и более увлечённый, способный либо прошедший курсовое сопровождение в группе и пожелавший продолжить занятия с использованием обычных либо индивидуально подобранных усложняющих средств. Как правило, за 2—3 месяца новички осваивают общие принципы работы, настрой занятий, 5—7 вариантов выполнения основных элементов на все отделы тела

и по несколько простых комбинаций, хотя и это достаточно для выразительного исполнения, ведения группы начинающих и поддержания своего тела в хорошей форме. Более «продвинутые» танцорши овладевают свободно практически всеми представленными подходами, легко переходят на импровизации в танце и практически не нуждаются в консультациях для постановок сольных выступлений.

После ознакомления с моими рекомендациями, надеюсь, оцените и психотерапевтические возможности комплекса движений, основанных на восточных танцах.

Но есть и «побочный эффект». Как оказалось, базовый комплекс «Жади» повышает силу и глубину голоса.

В настоящий момент я систематизирую материалы к пособию с рабочим названием «Талия – друг человека», тоже с «побочным эффектом» – как выяснилось, разработанный комплекс благоприятно воздействует на пазухи носа и лица, хотя был ориентирован на внешнее и внутреннее преобразование области талии у уставшей либо чем-то очень увлечённой женщины.

Далее в моём творческом портфеле комплексы «Попа – тоже человек», «Ох, уж эти ножки!» и «Грудь – это по-взрослому». Мечтаю обобщить также группу материалов «Величество Спина» и «Арт-массаж».

И позвольте маленькую зарисовку из нашей практики. Когда мы знакомили с этим опытом самые разные делегации в Кризисном Центре, гости, как правило, реагировали одинаково: «а можно привести сюда дочь?» – мужчины же восклицали: «а мы?!»

Эгоисты. Уж мы им покажем!



## Глава 2. Хартия прекрасных ленивиц

– *А что это у вас вместо талии? Трудовая мозоль?*

– *Нет. – Комок нервов? – Нет. Потенциал.*

Попробуйте назвать часть тела, орган или функцию, которая не откликнется с благодарностью на с толком и удовольствием исполняемый танец живота, или, иначе, восточный танец.

Сегодня есть много источников, преподающих основы этого волшебного танца непрофессионалам, требующих много упорства и трудолюбия. Пока освоишь – усилишь комплекс неполноценности или утвердишься в перфекционизме, то есть не примешь от своего тела и способностей никаких качеств, кроме идеальных. В лучшем случае – переключишься на что-то другое.

Но я предлагаю систему, разработанную мной для очень занятых женщин, желающих не столько учиться новому, долго и скрупулёзно, сколько раскрывать свою внутреннюю красоту, в том числе красоту восточного движения, уже записанную в их теле золотым кодом этнокультурологических, эстетических, валеологических, то есть отвечающих принципам сохранения здоровья, представлений и личным опытом тела. Культурологическая толерантность (по Пушкинскому определению русского языка – «общежитийность») от рождения и опыта поколений свойственна нашей женщине, она с легкостью припомнит слова из разных языков, реалии истории и культуры разных стран, и так же ненатужно включит в свою жизнь детали костюма другого народа, движения танцев народов мира. Конечно, на родине восточный танец должен сохраняться бережно, изучаться годами, с полной самоотдачей, не смешивая индийские движения с арабскими, а узбекские с таджикскими. Но было бы безответственно в те же рамки поставить естественную тягу наших занятых, имеющих богатый спектр увлечений соотечественниц, желающих обогатить свой культурный досуг, опыт своего тела и взор любимого человека прекрасным наследием многих поколений, пробуждающим в их теле скрытые отголоски полузабытого потенциала. Если вся Евразия дремлет в организме, скованном урбанистическим образом жизни, ей следует открыть дорогу к прекрасному воплощению, неспешно пробудить и научить радоваться!

Поколениями россияне впитывали культуру народов мира, русский язык – язык многоголосой философии и готовности к диалогу. Наши женщины – готовы воплощать этот потенциал в танце, их для этого не нужно специально обучать. Я защищаю их право на лень и дилетантизм в его гармонизирующих проявлениях, ведь женщина танцует, нежась в радости, в хорошей компании, преподнося природе и любимым свою щедрую красоту. Более того, наши женщины больше потеют, расслабляясь, – для них это непривычно – чем выполняя самые трудные, казалось бы, упражнения. Поэтому на восклицание новичков «мне такого уровня не достичь!» – «бывалые» наши «восточницы», которые сами, порой, пришли не столь уж давно, привычно отвечают: «сможете, если будете лениться!» И в этом дежурном диалоге уже задаются главные принципы нашей клубной хартии:

«Я лучше всех!»

«Главное – лениться!»

Ведь легче всего спрятаться за ложно скромным отрицанием: не смогу – значит, не буду. Представьте такую скромницу в гареме – через сколько лет её обнаружат в тёмном углу, кому оно надо? Вообразите себе её осанку – в самый раз для раскованности и гибкости! Кстати, почаще вспоминать об осанке, полного профиля, – ещё один неукоснительный тезис нашей хартии. И всё это возможно, быстро достигаемо с формированием индивидуального стиля, приносит удовольствие, если грамотно и ответственно лениться:

– не ставить себе гиперцелей, которые для подсознания, как правило, неприятный раздражитель, псевдоориентир, который проще по-тихому отменить, извратить, чем упорствовать в его достижении;

– не подхлестывать своё «Я» унижительными самоопределениями и обещанием полюбить только по достижении определённых успехов и параметров;

– постепенно, по одному пункту, с паузами (паузы – тоже из хартии!) включать новые движения или новые модификации знакомых движений в свою разминку и в свою творческую палитру;

– постоянно себя спрашивать: не устала ли я? не нужно ли далее поработать вполсилы? просто покачаться под музыку? лениво порастягиваться?

Последнее крайне важно по серьёзным причинам. Во-первых, несмотря на обязательное требование от наших участниц обратиться к своим лечащим врачам за допуском и консультацией по вопросам самоконтроля состояния здоровья во время занятий, необходимо развивать у женщин самоощущение организма, которое вовремя подскажет в дальнейшем, если дама перешла некие границы допустимых в данный момент нагрузок. И пусть объективные показатели ещё не настораживают саму женщину и окружающих, часто неясные сигналы тела и настроения могут предупредить весьма грустные обстоятельства. Хотя могут и просто пошутить, уважайте их за этот опыт. А иногда с организмом можно договориться, если вы вынуждены временно пренебречь его обычными требованиями, – в случае, если диалог с самим собой у вас уже регулярный.

Второй момент – разрешить себе снизить нагрузки не значит это осуществить. Когда я спрашивала детей на занятиях: ты не устал? – одни отмахивались (да нет же!), другие прислушивались к своему состоянию, иногда на пользу дела (для текущей ситуации или для формирования элементов самоконтроля), третьи – с удовольствием включались в игру «а, может, я и устал», хотя и сомневались, проверяли потом, действительно ли училка такая доверчивая. Взрослые тоже нуждаются и во внимании к самим себе. и в игре. Регулярно «включайте ребёнка»! В том числе в своём танце.

Третье – ленивая грация для многих наших дам – инобытие двигательной сферы. Много лет за нас решали, сколько раз выполнять упражнение (между прочим, как правило, направленные на развитие более грубых, наружных мышц тела в ущерб более мелким и нежным, женским!), сколько можно поднимать и при какой температуре гулять, так что тело заслужило, чтобы с ним советовались и по вопросам стиля, двигательных моделей и темпоритма.

Замечу кстати, что исполнительница танца живота не заинтересована в том, чтобы её старание было явным. Она дарует свой танец, свою красоту – а может и уклониться, выйти на одно движение – и заменить концепцию. Есть ряд приёмов, с помощью которых можно устроить себе отдых во время танца, а у зрителей останется впечатление неистового движения, есть технология эффектного выхода из самого некрасивого положения, даже утрируя его. Интрига держится от первого появления и до финала с уходом из поля зрения либо эффектной остановки движения. Избегайте излишней суетливости, старательности, предупредительности в характере движения, не следите за симметрией, царите!

Чтобы танцовщица не загружала память и воображение конспектом конкретного танца и отдавалась музыке, настроению, восхищению зрителей, управляя чарующим диалогом на языке танца, я упростила этот язык до крайности – до нескольких модельных движений, позволяющих варьировать их в многочисленных производных формах.

Потому что главное, что нужно помнить россиянке, танцующей танец живота – смотрите нашу клубную хартию! Я предполагаю её постулаты разместить на каждой страничке данного руководства, напечатать на футболках – и всё равно найдутся старательные девушки, которые привыкли думать, что их тело ничего не понимает в жизни, что подсознание априори лениво, что они уже расслабились вчера – да-с! Усилим действие футбольного императива, предло-

жив неопитам, новичкам, самостоятельно оформить нателную хартию, заложив креативную базу будущего саморазвития.

О футболках. На опыте наших клубвуменс ответственно ленившиеся «восточницы» теряют за час до семи потов: грубого, тонкого, жаркого, тёплого, холодного, разной локализации (положения на теле) и аромата, особенно со второй недели занятий, – и потому футболочку не жалко будет старенькую, да и швы у неё будут понежнее. Некоторые предпочитают надевать её задом наперёд, так как по неведомым причинам принято считать, что лопатки должны занимать на торсе больше места, чем грудь, даже заметных размеров. Заговор, не иначе! Нынче дети дошкольного возраста всё чаще демонстрируют отсутствие сутулости, хотя ещё не читали Н.А.Некрасова «сидит, как на стуле, двухлетний ребёнок у ней на груди». Посему настоятельно рекомендую по возможности домашние дела в отсутствие семьи выполнять с открытым торсом, чтобы подсознательно ваши зрительные и моторные сигналы, согласовываясь, задавали акцент на возвращение здоровой осанки, а не того суррогата, который диктуется нам технологией раскроя одежды: то ли мы уже встали с четверенек – то ли поспешили?

Обувь подбирайте для начала максимально удобную. Как ни парадоксально, но наибольшая нагрузка при выполнении предлагаемых мной комплексов выпадает на голеностопный сустав. Он находится в режиме разнонаправленного движения на всём протяжении наших занятий, даже, что называется, «в партере» – на полу. Убедитесь сами. Хотя у нас была девушка, которая выдерживала занятие на огромных шпильках весьма легко. Многие выбрали для себя носки, чешки, а дома танцевали босиком на ковре.

Мы не напишем на футболках, что кушать перед занятиями желательно как минимум за час, так как для чудесных изменений, что происходят в организме и настроении женщины, занятой этой древней практикой, процессы пищеварения несвоевременны, – потому что специально так строим занятия, чтобы естественное торможение препятствовало попыткам сочетать несочетаемое, чувство избыточной сытости или тяжести заставит женщину полениться, выполнить задания формально, не выкладываться на творческих этапах. Но всё же – регулировать стул желательно, иначе можно усугубить уже имеющиеся проблемы.

Многие школы йоги и восточного танца работают без зеркал, чтобы внешняя картина не отвлекала от внутреннего содержания действий, от ощущений, не инициировала суетных мотивов. Мы попробовали оба варианта, и оба важны:

- со зрительным сопоставлением – развивается и применяется визуальный самоконтроль и сравнительный анализ, накапливается осознаваемая и подсознательная база как для будущей саморегуляции моторики, так и для постановки танцев;

- помимо уже названных мотивов, важно, чтобы человек не включил преждевременно внутреннего критика и цензора, некоторые находки отдельных элементов и индивидуального стиля формируются вопреки представлениям танцорши о своих возможностях и перспективах, сущности исполняемого танца, подходящих и неподходящих позициях и движениях. А когда она работает в отсутствии визуального контроля, накопившиеся ощущения, моторные тенденции и оформившиеся комбинации станут базой для актуального и аналитического саморазвития.

Постарайтесь сочетать преимущества обоих методов.

Если сможете, сочетайте наши занятия с питанием здоровой пищей – и внешний эффект будет более заметным, и организм, раскрывающийся во время восточных движений, более уязвим по отношению к несбалансированной или синтетической пище, к тяжёлым жирам и сложным белкам. Немаловажно учитывать тем, кто одновременно с занятиями начнёт строгую диету: быстро худеющий человек иногда не очень приятно пахнет, и, возможно, по другому графику будут проходить естественные отправления. Ничего страшного, просто подготовьте те приёмы, которые больше подойдут вам, когда пойдёте в общественное место. Гораздо более значительное неудобство иногда доставляет новичкам внезапно усилившийся аппетит, будьте

готовы. Но и в этом случае прислушивайтесь к своим ощущениям, прежде чем «бороться», так как подобная инновация иногда ориентирует человека на те виды пищи, которые ему более полезны, или служит подсказкой симптоматического плана.

## **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.