



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

# Восточный танец живота поможет дамам справиться с осенней хандрой

ОН БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ,  
ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ СТРОЙНОСТЬ,  
ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОНСОР Общества с ограниченной ответственностью  
РУБРИКИ «ТВ КУПОЛ»  
**100** ТВ «100ТВ» —  
ТЕЛЕКАНАЛ ГЛАВНОЕ О ГОРОДЕ

Большинство из нас видели танец живота — хотя бы в кино. Зрелище поистине завораживающее. И впечатляет оно еще больше, когда узнаешь: для занятий нет возрастных ограничений. Начать заниматься танцем живота никогда не поздно. Это будет отличным способом борьбы с осенней депрессией. Кстати, до Нового года вы еще вполне успеете разучить несложный танец и порадовать любимого.

Но почему-то большинство наших прекрасных дам полагают: танец живота — это только красиво и эротично. На самом же деле восточный танец благотворно влияет на женское здоровье. О танце живота читателям «ВП» рассказывает Марина СИДОРОВА, инструктор по танцам.

— Belly dance (буквальный перевод с английского и означает «танец живота») — восточный танец, ставший очень популярным среди европейских женщин. Он пришел к нам из глубины веков. Издревле танец живота олицетворял материнство, таинственную концепцию бытия, страдания и радости. Во многих восточных культурах живот считается энергетическим центром женщины. Живот — это жизнь, следовательно, танец живота — танец самой жизни.

Традиция исполнять этот танец босиком берет начало от древних культов. Босая танцовщица как бы подключается к земле — прародительнице всего сущего. По некоторым данным, танец зародился в первую очередь как священный, не предназначенный для посторонних глаз, как истинно женское искусство, способствующее плодородию. И только позже он стал считаться искусством обольщения мужчин. Во многих восточных странах танцу живота обучали с раннего детства, чтобы подготовить сильных, здоровых, привлекательных девушек к зачатию и материнству.

В наше время беллиданс поражает удивительным разнообразием. Танцуют классический (ориенталь), фольклорный (наполненный разнообразными ритмами и характерными особенностями), фитнес-беллиданс (отличающийся многократным повторением элементов танца под восточ-



**ПОМНИТЕ:** к занятиям есть определенные противопоказания по состоянию здоровья. Перед началом занятий сообщите преподавателю о плохом самочувствии, чтобы он определил уровень возможной нагрузки.

Страдающим хроническими недугами не помешает консультация лечащего врача.

ную музыку), трайбл (танец племени, танец сильных и независимых женщин), шоу-беллиданс (зрелищно-театральный).

В танце используют различные аксессуары — шали, канделябры, трости, мечи. Тем самым делая его все более наполненным, оказывающим завораживающее воздействие на зрителя. Кроме всего проче-



Беллиданс: и красота, и грация, и хорошее настроение, и польза здоровью!

го, танец живота используется как уникальная гимнастика для женщин, позволяющая не только развивать владение телом, но и наработать женские качества.

И наконец, об эмоциональной составляющей. Любая женщина хочет быть красивой и грациозной. В любительском танце живота нет ограничений по возрасту и комплекции. Здесь главное — харизма, энергетика. Восточным танцем живота могут заниматься и дети, и женщины элегантного возраста. Разумеется, техника преподавания будет отличаться.

**ВАЖНО!** Для того чтобы занятия доставляли вам максимальное удовольствие,

важно найти своего преподавателя, свою команду, чтобы быть на одной волне и правильно воспринимать технику. Тогда занятия наполнят вас радостью от умения владеть своим телом, тогда вы будете выходить после занятий с горящими глазами и удовольствием от проведенного времени в коллективе единомышленников.

Хочу сказать еще вот о чем. Рано или поздно даже у тех, кто приходит танцевать «для себя», возникает желание выйти на сцену или потанцевать хотя бы перед узким кругом друзей или близких. Это замечательная возможность примерить на себя необыкновенный образ: костюм, макияж, прическу, украшения, не используемые в обычной, будничной жизни. Танцу-