

БЕЛЛИДЕНС И ДЕПРЕССИЯ



Материал принадлежит Деспине Розалес (Despina Rosales), директрисе «Dreaming of Jeannie Bellydance Academy» (Сидней, Австралия) и взят с www.dreamingofjeannie.com.au в обмен на эту вводную «рекламную» информацию.

Я люблю беллиденс с самой своей молодости. Старые кинофильмы... чудесная Дженни Нельсон... почему у меня не такие волосы...

Когда я была уже взрослой девушкой, одна моя подруга записалась на беллиденс. Это было ее хобби. Ей нравилось танцевать, и она думала, что беллиденс – прекрасный танец. Она училась так хорошо, что через несколько лет стала выступать.

Перемены, которые я в ней заметила, вдохновили меня. Она всегда была неординарной и счастливой личностью, но жизнь ее, как и всякая другая жизнь, не обходилась и без черных полос. Я поняла, что беллиденс стал для нее чем-то, что она использовала как опору именно на черных полосах.



Счастливая женщина беллиденса

Она полностью помешалась на беллиденсе и невероятно гордилась тем, что делает. Ее уверенные выступления оставили во мне неизгладимый след. Несколько лет я думала о том, чтобы тоже начать. Но из-за робости не решалась.

И в один судьбоносный день прошлого ноября, когда я грелась на солнышке на Куги Бич, я услышала музыку беллиденса. Встала, огляделась и увидела танцующих девушек. Девушек из школы Деспины Розалес.

Они исполнили безупречно весь номер, кроме той его части, в которой ветер помешал нормально станцевать с платками. Я подумала, что взять с собой платки в такую ветреную погоду – решение довольно безрассудное, но потом увидела, как Деспина приободряет девушек и просит их станцевать еще чуть-чуть, а потом говорит им переходить к плану Б (бросить платки и просто танцевать). Она мне понравилась. «Если у нее так хорошо все получается, она и меня сможет научить!»

Я начала заниматься со следующей недели после выступления. Это было начало моего романа.

Итак, спустя несколько лет замешательства я решила научиться танцевать беллиденс – после того, как увидела это пляжное танцевание. Что меня побудило к этому? Платки, струящиеся по ветру? Этот ли счастливый случай? Хотелось бы дать какой-нибудь величественный ответ, но, к несчастью, сказались другие, совсем обыденные причины – стоимость, удачное расположение студии и удобное время.

Мы подружились с беллиденсом, и причин тому множество:

Мне нравится состояние, которое приходит ко мне после каждого занятия, и тот факт, что все, что расстраивает меня, после занятия становится менее существенным.

Мне нравится то, что на занятиях я буквально нахожусь в другом мире. В нем мне не надо быть лидером, как весь день на работе. Вместо этого я следую. Лидерство не причиняет мне неудобств, но в жизни должно быть не только оно, и я чувствую, как занятия беллиденсом контрастируют со скукой моего рабочего дня.

Мне нравится тот факт, что средневосточная музыка больше не воспринимается мной как иностранная и теперь влечет меня к движению – подталкивает, зажигает меня. Мне нравится тренировать тело, смеяться и учиться одновременно.

Беллиденс и депрессия

Автор: Administrator
18.12.2012 17:03 -



Освабавягажднос беллиденса