Автор: Administrator
14.05.2011 10:43 -

Немного истории

Belly dance пришел к нам с Востока. Египет, Турция, Греция - с давних пор женщины в этих странах владели искусством исполнения танца живота. Их движения околдовывали зрителей, среди которых были и путешественники, они и разнесли весть по свету об этом загадочном танце. Так Belly dance покорил Запад, а затем и весь мир.

Своими корнями Belly dance уходит вглубь веков, когда жизнь людей была подчинена различным ритуалам. Базовые движения сформировались под влиянием древнейших ритуалов процесса рождения, танцев оплодотворения и религиозного поклонения. Со временем танец живота видоизменялся, обогащался разнообразными элементами, заимствованными из других стран.

Сейчас это самостоятельный стиль, которому можно обучиться во всем мире, каждый день миллионы женщин познают секреты восточного мастерства под руководством профессиональных преподавателей.

Секреты танца

Belly dance не просто удивительный танец, это еще и полезная тренировка для женщин любого возраста.

Завораживающие движения в танце живота высвобождают истинную женственность, они подчеркивают красоту тела, будят страсть и желание соблазнять. Этот танцевальный стиль способствует не только физическому здоровью, но и укрепляет дух, наполняет творческой энергией, дарит ощущение свободы и целостности, чувство уверенности начинает переполнять.

Существует огромное количество видов танца живота, но все исполнительницы едины в одном: они интенсивно покачивают и трясут бедрами, активно задействовав пресс. Подобные движения раскрывают красоту изгибов тела и укрепляют женское здоровье.

Особо следует отметить, что активная работа пресса и тазобедренной области помогает

развить и укрепить глубинные мышцы, которые довольно сложно тренировать в обычной ситуации. Подтянутые мышцы способны облегчить сам процесс рождения и помочь в послеродовой адаптации. Поэтому можно сказать, что это танец жизни! Интересно, что слово «живот» происходит от слова «жизнь», тем самым подтверждая, что этот танец празднует жизнь своим движением! Танец живота - это гимн женщине, создательнице, матери!

Приятное с полезным

Многие считают, что увлечение Танцами живота - это дань моде на все экзотическое и восточное, однако это не так. Belly dance – это самодостаточное культурное явление. Этот танец обладает особой энергетикой, которая благотворно действует как на тело, так и на дух. Танец живота обладает массой полезных свойств: нормализует здоровье женского организма, гармонизируя его работу, способствует решению специфических женских проблем.

Причин для занятий Belly dance множество.
Во-первых, танец живота это очень хорошая физическая тренировка. Те, кто хоть раз посещали часовое занятие, знают, что после танцев одежду можно выжимать, а на следующий день чувствуешь, что были проработаны даже те мышцы, которые до этого даже не ощущались.

Живот и бедра – это самые проблемные зоны почти для каждой женщины, подтянуть которые довольно тяжело. А в танце живота это происходит само собой: интенсивные движения укрепляют пресс и улучшают линию бедер, делая их более соблазнительными и упругими.

Этот танец благотворно влияет на весовые показатели: можно похудеть без изнурительных ограничений в еде или прибавить необходимые килограммы, если требуется.

Многие женщины ведут постоянную борьбу с целлюлитом, а после занятий Belly dance победа обеспечена. Благодаря интенсивной нагрузке кровь активнее снабжается кислородом, а кожа преображается: становится более эластичной и упругой.

Сердце и легкие получают хорошую нагрузку, что способствует выносливости организма и увеличивает его сопротивляемость негативным факторам.
Мускулатура спины укрепляется, образуется мышечный корсет, который поддерживает позвоночник, помогая ему с легкостью держаться прямо. Осанка становится «королевской», появляется безграничная уверенность в себе.

В связи с правильным положением позвоночника уменьшаются боли в шейном, грудном и поясничных отделах, а также головные боли.

Плавные вращения укрепляют суставы, формируется чудесная координация. Походка становится легкой и женственной.

Многие представительницы прекрасной половины человечества мечтают раскрыть свой потенциал, освободиться от комплексов, смело следовать своей природе. Особо хочется отметить: танец живота повышает сексуальную энергетику женщины, открывая новые возможности, помогает познать себя.

Восточные танцы с их плавностью и гармонией движений снимают напряжение в мышцах, растягивают их, делая более пластичными, корректируют их форму. Тело становится более гибким и грациозным.

Танец живота помогает женщине выразить себя через движения, обратить взгляд внутрь и осознать себя Женщиной, свободной, красивой, счастливой, радостной и готовой к любви и творчеству!