

Как сейчас, помню свое первое занятие. Напряженная, скута, я стояла в танцевальном зале и вместе с группой ожидала преподавателя. Вокруг – полно незнакомых людей, которые повторяют изученные «па».



Мне были почти пятнадцать, я не имела ни одной физической подготовки, и все, с чем ассоциировались танцы у меня, - это школьная дискотека. «Что я здесь делаю? Зачем мне эти танцы?», - спрашивала я себя. Началась тренировка. Из-за большого количества людей, которые стояли передо мной, я вообще не видела себя в зеркале, танцевала в последней линии и у меня не выходило почти ничего. Сейчас мне 18. И я не представляю своей жизни без танцев.

В последнее время много моих знакомых интересуются танцами, но не все начинают ими заниматься. Наличие острахів и определенная стереотипізація общества препятствуют этому. То же, или угрожающие наши страхи, и как их можно побороть? Предлагаю рассмотреть самые типичные из них.

У меня не выйдет. Особенно часто этот случай встречается у людей после первой неудачной попытки. Когда человек, что не имел танцевальной подготовки, стоит перед зеркалом и видит свои неловкие движения, а рядом делают шаги опытные дансеры, поверьте, самооценка падает ниже плинтуса.

Но все это глупости! Предлагаю избавиться этой неуверенности навсегда! Думаете ли вы, что все известные хореографы, танцоры, преподаватели танцев сразу становились королями танцполу? Конечно нет. Но почти все они помогут реализовать Вашу мечту, потому что сами когда-то стояли перед зеркалом и видели свои неловкие движения. Поверьте, если у вас есть сильное желание, ничто не воспрепятствует вам. Головне, танцуйте, не выходит, опять танцуйте, поверьте, вы обязательно получите красивый результат.

Мой поезд двинулся. Уже поздно. «Причина, почему танец становится настолько популярным, в том, что есть возможность предложить многообразные стили и степени тяжести. Танцами теперь может заниматься каждый», - говорит Джон Колеман, помощник администратора лондонской танцевальной студии «Pineapple». Танцы – это именно то, чем заниматься никогда не поздно, и никогда не рано. Вы обязательно извлечете пользу. Считаю, что даже людям почтенного возраста хорошо заниматься танцами, потому что это огромный позитив, контактность, да еще и здоровье. Обычно, я не говорю о джайве, но сальса низкой степени сложности полностью подойдет.

Посмотрите, какие все танцоры стройные. Куда мне? Нет, я слишком гладкая для

Твой первый шаг

Автор: Administrator
14.05.2011 09:57 -

танцев. Ты считаешь себя гладкой? Вес непропорциональная росту? Напротив, советую идти на танце. Они уже давно вышли за рамки балета. Ведь это наилучший способ войти в форму, вести активный образ жизни да еще и получать от этого удовольствия. Предлагаю хип-хоп. Лично я боготворю, как двигаются пухлые девушки, они чрезвычайно сексапильные.

Не мальчишечья это дело! Я помню этот волшебный взгляд, чрезвычайная сила, уверенность и страсть переполняли его, хотелось слиться с ним в одно целое и кружить под ноты всеобъемлющей музыки. Не понимаю, почему мужчины не занимаются танцами. Присоединяясь к хрупкой половине человечества, утверждаю, мужчина, что танцует, выглядит чрезвычайно обольстительно. Возможно в начале это будет выглядеть немного неуклюже, но со временем придет и уверенность, и пластика, и. Мужчины, нечего колебаться!

В конце концов, лишиться комплексов не так сложно, нужно лишь сделать первый шаг. А затем, поверьте, вы уже не сможете остановиться. Для всех танцы будут чем-то своим, для кого-то - снятием стресса, физической тренировкой, для кого-то - искусством, самовыражением, лишением от комплексов, а может и профессией. Но в жизни каждого из вас они займут достойное место.

Заканчивалась тренировка. Мы уже повторили все изученные «синхроны», и наступило время минутки своеволия. По желанию кто-то отработывал технику, кто-то делал акцент на растягивании. Включили легкую музыку. И я не заметила, как мое тело начало двигаться в ритм, я, как будто осталась один на один с музыкой и полностью слилась с ней, забыв о присутствии целой группы в зале. Это было невозможно захватывающе. Каждая клеточка моего тела будто проплясывала мелодию. Я получила чрезвычайное удовольствие, а, выходя из зала, товарищи за цехом звали меня: «Красиво танцуешь!», - и искренняя улыбка. Что может быть лучше? Выходит, не зря.