

Как только восточный танец завоевал массы и обрёл популярность в большинстве городов России, начали выявляться «подводные камни», мимо которых сейчас пройти просто нельзя. Как оказалось, учиться танцу живота можно не всем. Об этом и поговорим.



В первую очередь не нужно рассматривать танец живота как панацею от всех заболеваний. Прежде чем идти заниматься, проконсультируйтесь с опытным врачом, можно ли вам. Я понимаю, что не так много специалистов, которые вникали бы в тонкости этого танца. Но, тем не менее, будьте разумны в своих поступках. Потому что не каждый преподаватель восточного танца готов взять на себя ответственность за ваше здоровье.

Некоторым особам сложно что-то доказать, и они всё равно рвутся на тренировки. Для них существует один выход – занимайтесь, если хотите, но дайте расписку, что преподаватель никакой ответственности за ваше здоровье и благополучие не несёт. Это очень важно. Особенно сейчас, когда женщины по зову моды приходят на занятия, не предупредив тренера о своих серьёзных болячках.

Итак, если вам от 16 лет и выше, вы психически здоровы и уравновешенны, полны энтузиазма, можете спокойно посещать занятия. А вот те, кому противопоказано заниматься восточным танцем:

исключается сильное плоскостопие (так как идёт работа над подушечками пальцев);

проблемы с позвоночником: грыжа в позвоночнике (размер – более 8 мм, если менее – например 4-6, то можно заниматься); смещение позвонков (это относительное противопоказание, так как нужно смотреть по ситуации. Порой от занятий все они вправляются, но всё же необходимо предварительно проконсультироваться у хорошего невропатолога, хирурга или мануального терапевта).

Хотелось бы, чтобы вы внимательно прочли вышеизложенное и приняли к сведению. Если у вас часто после занятий болит спина – это говорит о многом. Поэтому обязательно побывайте на приёме у опытного врача прежде чем идти снова на тренировку.

заболевания яичников, опухоль, воспалительный процесс в стадии обострения, гнойные процессы, гипертония в стадии обострения, холецистит, осложнённый холангитом и гнойным процессом, киста, миома, забитые внутриматочные трубы;

- при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при любых неприятностях с печенью;
- при сильных болях и обильных кровотечениях, связанных с менструацией;
- при варикозе, пороке сердца, стенокардии покоя и напряжения (можно, но с огромной осторожностью, а лучше не рисковать);
- блокады, аневризмы, в/ч гипертензия;
- при туберкулёзе лёгких, обострённом бронхите, обструктивном бронхите (это абсолютное противопоказание);
- при обострениях каких-либо заболеваний;
- запрещён партер девушкам до тех пор, пока они ещё не созрели;
- во время **БЕРЕМЕННОСТИ!**

Детям: тряски запрещены;

в 5 лет можно делать небольшие волны, пластику;

от 8 до 11 лет – можно давать небольшие удары (потихоньку), несильную тряску (разрабатывая голеностоп и не отрывая пятки от пола), восьмёрки.

Особое внимание я бы хотела заострить именно на запрете заниматься беллидансом беременным. Хотя некоторые врачи и уверяют, что несколько месяцев посещать тренировки можно, но опытные специалисты говорят однозначно: **НЕТ!** Почему нет? Потому что вы находитесь в уязвимом положении и можете подвергнуть себя и вашего будущего ребёнка опасности. Занимаясь до беременности восточным танцем, вы укрепляете своё здоровье, вы готовите свой организм. Но когда заветное и долгожданное зачатие наступает – занятия лучше прекратить. После родов можете снова продолжить, но, естественно, не сразу. В наше время очень трудно сохранить ребёнка. Сейчас многие говорят – здоровых людей нет. Так есть ли смысл так рисковать?

В последнее время появились курсы типа «Танец живота для беременных». Обратившись к специалистам в Москве, те в один голос сказали, что как бы это всё не обзывалось, танец всё равно тот же. Так что лучше не рисковать. Другое дело – особая гимнастика для беременных и различные дыхательные практики. А вот танец живота – нет. Поэтому заранее взвесьте всё «за» и «против», прежде чем подвергнуть себя и своё будущее чадо угрозе. От выкидышей никто не застрахован...к сожалению...

Как известно, восточный танец всё же имеет массу «плюсов». Вы можете благодаря нему избавиться от множества болезней. Как упоминалось ранее, может наступить долгожданная беременность, поэтому смысл выражения «Живот заказывали?» вполне очевиден и ясен... Ниже приводится перечень заболеваний, с которыми можно заниматься, так как вреда тренировки не принесут:

- при эрозии (движения танца живота с сокращением мышц влагалища способствуют вылечиванию);
- при гастрите;
- при несильном сколиозе;
- при воспалительных процессах не в стадии обострения;
- при спаечной болезни (спайки – это нарастание соединительной ткани на месте хирургических вмешательств или воспалительных процессов, которые могут вызвать непроходимость труб, прирастание яичника к матке, что ведёт к бесплодию);
- при необильных кровотечениях, связанных с менструацией (нагрузку наращивать постепенно);
- при опущении матки и т.д.

Ещё хотелось бы дать небольшие рекомендации, которые желательно выполнять для вашего же блага:

а) Не стоит заниматься босиком! Лучше в носках или чешках.

б) Во время месячных лучше не заниматься, либо заниматься, но снизив нагрузку (исключив фронтальные волны).

в) Следите за своей осанкой!

На тренировки очень часто приходят женщины со сколиозом или с искривлённым позвоночником. Восточный танец помогает женщине улучшить осанку. Но для того, чтобы преподаватель помог вам, сначала вы должны помочь себе, а именно:

Старайтесь все упражнения на занятиях выполнять с ровной спиной. Для этого убирайте плечи назад, грудь выгибайте вперёд, ягодицы поджать.

Очень хороша сама по себе методика Валиды, которая в начале тренировки рекомендует принять правильную и удобную позицию для позвоночника.

В заключение хочется сказать, милые дамы, пожалуйста, берегите себя и своё здоровье! Мы слабый пол, потому что легкоуязвимые. Если вы вовремя не позаботитесь о себе, то любые серьёзные заболевания могут оставить отпечаток на нашем будущем. Не запускайте себя. Любите и будьте любимы! Посещайте врача, когда это необходимо. Прислушивайтесь к себе. Если вы неважно себя чувствуете, предупредите преподавателя заранее и не приходите на занятие. Поймите, здоровье - это ГЛАВНОЕ!

Берегите себя!