

Как и любое занятие аэробной направленности, вашу тренировку следует начинать с разминки, состоящей из плавных медленных движений — поднятий рук, перекатов плечами, круговых движений, базовых шагов.



- Отведите прямые руки за спину и соедините их в замок. Выпрямите спину. Почувствуйте напряжение в плечах. Вдохните, плавно поднимая руки над головой. На выдохе опустите руки вниз, скрещивая их перед собой, слегка сгибая при этом ноги в коленях. Повторите несколько раз.
- Растягиваем шею. Отведите правую руку за голову и положите ладонь на левый висок. Мягко нажимая рукой, наклоните голову к правому плечу. Задержите растяжку на 4 дыхательных цикла и, поменяв руку, наклоните голову влево. Старайтесь не поднимать плечи.
- Полукруг головой. Опустите подбородок на грудь. Держа спину прямо, плавно скользите подбородком по груди к правому плечу. У плеча приподнимите подбородок вверх. После небольшой паузы снова наклоните голову и так же выполните полукруг влево. Сделайте по 3-4 раза в каждую сторону. Старайтесь почувствовать напряжение мышц шеи. Дыхание свободное, размеренное.
- Сложите руки под подбородком, ладони параллельны полу. Не наклоняя голову, плавно потянитесь подбородком вперед как можно дальше и вернитесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз. Старайтесь использовать только мышцы шеи. Голова должна двигаться по воображаемой горизонтальной поверхности, отдельно от вашего тела.
- Растягиваем боковую поверхность тела. Положите руки на плечи. Поочередно поднимая руки над головой, тянемся всем телом вверх. Движения медленные и плавные. Повторите упражнение по 4 раза для каждой руки.
- Медленно опускаем вниз правую руку, выполняя вращательное движение в запястье. Кисть руки расслаблена. То же самое выполните левой рукой.
- Расслабьте мышцы рук и шеи. Поочередно плечами выполняем медленные круговые движения: назад, вниз, вперед, вверх. Повторите упражнение 4 раза и поменяйте направление движения: вперед, вниз, назад, вверх. Усложните упражнение: выполняя

вращения плечами назад, одновременно опускайтесь в полуприсед на 4 счета. Так же медленно выпрямляем ноги, выполняя круговые движения плечами вперед.

- Положите руки на пояс. Сохраняя нижнюю часть тела неподвижной, выполняйте наклоны вправо и влево поочередно. Движения четкие и ритмичные, по 4 раза в каждую сторону.
- Из предыдущего исходного положения начинаем наклоны вперед и назад. Следите за неподвижностью таза и бедер. Выполните упражнение 8 раз.
- Поставьте прямые ноги на ширину плеч, стопы параллельны. Разведите руки в стороны. Плавно смещаем таз в горизонтальной плоскости, вправо и влево, попеременно. Выполняйте движения с максимальной амплитудой, почувствуйте растяжение мышц бедра. Одновременно добавьте движение руками: медленно поднимаем руки через стороны вверх, скрещиваем и так же медленно опускаем вниз. Повторите несколько раз.

Начиная постигать искусство этого древнейшего танца, помните, что главное в нем — не буквальное следование канонам, а темперамент и раскрепощенность. Танец живота — не механические движения, требующие усилий и напряжения, а психологический тренинг, направленный на самовыражение. Танцуя, вы сможете передать любое настроение и состояние своей души — любовь и ненависть, покорность и своеволие.

Это танец радости, в котором ничего нельзя делать через силу. В силу своей сугубо женской природы он перенимается и усваивается сам собой, нужно лишь расслабиться. Просто двигайтесь, пока длится музыка, прислушивайтесь к своему телу, не стесняйтесь своих чувств и не бойтесь импровизировать — у вас все получится!