

ТАНЕЦ СТРАСТИ
С ВОСТОКА
15 МИНУТ
В ДЕНЬ



за 15 минут
ФИТНЕС

Синтия Вейдер Танец страсти с Востока. 15 минут в день

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182543

Танец страсти с Востока. 15 минут в день: Феникс; Ростов н/Д; 2007

ISBN 978-5-222-11182-6

Аннотация

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

Содержание

Введение	4
Комплекс танцевальных движений	12
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Синтия Вейдер

Танец страсти с Востока. 15 минут в день

Введение

Полупрозрачная легкая невесомость костюма, расшитого бисером, стразами и монетами. Загораживающие своим эротизмом движения. Восточная музыка, ласкающая слух. Если кто еще не догадался, о чем идет речь, расшифровываю: это танец живота, танец страсти, соблазнения, недоступности и сексуальности.

Но прежде, чем мы окунемся в магию загораживающих движений, поговорим немного о танцах в общем, потому что данная книга посвящена этому уникальному виду искусства, меняющему не только тело, но и душу. Даже если медведь наступил вам на ухо, а бегемот на ноги, это еще повод отказываться от танцев. Сейчас, когда женщины с успехом руководят крупными корпорациями, лихо водят автомобили и с легкостью разбираются в новейших компьютерных технологиях, говорить о том, что вы не умеете танцевать, по крайней мере неудобно. В настоящее время танцы уже не такой малоизвестный вид фитнеса, как раньше. Предложений огромное

количество: латино, фанки, свинг, хип-хоп и бальные танцы, танцы живота (во всех разновидностях) и стрип, всевозможные диско и дэнсы – есть из чего выбрать.

Сделайте танцы стилем вашей жизни. Поверьте, они гораздо лучше аэробики. Всего полчаса ритмичных движений под музыку – и вы превращаетесь в королеву красоты: глаза блестят, кожа просто светиться румянцем, появляется грация и свобода движений, настроение просто прекрасное. Тем, кого волнует проблема расхода калорий, я думаю, будет интересно узнать, что даже медленные бальные танцы, потребуют от вас гораздо больше энергозатрат, чем плавание в бассейне. Я уже не говорю о хип-хопе: долго оставаться сухой, то есть «не вспотеть», не придется. Освоив уроки танца, вы сможете стать звездой ночных танцполов, обзавестись идеальной осанкой, великолепными ножками, а быть может, и партнером – не только по танцам, но и по жизни.

А теперь немного информации о разновидностях и стилях танца.

Латино.

Занятия с использованием элементов латиноамериканских танцев всегда собирают полный зал. С ростом популярности Дженнифер Лопес, латино становится все востребованнее. Конечно, к чемпионатам по бальным танцам, даже после месяца упорных тренировок, вы не будете готовы, но азам научитесь. Основы зажигательной мамбы или ча-ча-ча,

элементы сальсы, фламенко и меренги – это далеко не полный список танцевальных уроков, наиболее популярных в настоящее время.

Фанки. Хип-хоп. Брейк.

Если вы думаете, что эти направления доступны только тинэйджерам, то ошибаетесь. Здесь главное не техника, а скорость. Не волнуйтесь – крутиться на голове и совершать акробатические трюки вас не заставят. Зато – это весело, приветствуется любая импровизация, сжигается немислимое количество калорий, и, наконец, в широких штанах вы будете выглядеть суперстильно, а главное – никто не заметит ваших располневших бедер. Многие женщины говорят, что занятия посещают классные парни, так что возможностей для знакомства хоть отбавляй.

Джаз-модерн.

Переплетение элементов классического и современного танца – отличают данное направление. Вам как никогда помогут полузабытые знания, полученные в детстве на уроках хореографии. Здесь научат не только отдельным движениям, но и связкам. Джаз-модерн сделает вас королевой дискотек и обладательницей великолепных ножек.

Свинг.

Главное правило свинга гласит: хорошо танцевать – озна-

чает танцевать быстро. Не случайно час свинга по количеству затраченных калорий (а их поверьте не мало) приравнивают к часу занятий сексом. Рок-н-ролл и буги-вуги просто располагают к возникновению романтических связей, ведь эти разновидности танца предполагают дружеское и тесное партнерство.

Заводная музыка и быстрый темп буквально заставляют забыть о времени. Сжигая калории, вы вместо усталости почувствуете эмоциональный подъем. Такое даже глупо сравнивать с занудливой аэробикой. А эффект? Тонкая талия, стройные ноги, плоский живот и прекрасный цвет лица – по моему более чем достаточно.

Бальные танцы.

Особо подробно не буду на них останавливаться. Скажу лишь, что здесь темп уже не важен. Главное – правильная техника. Этот вид танцев идеально подходит романтическим натурам (потому что именно здесь можно обрести спутника жизни, близкого вам по характеру и внутреннему состоянию души) и, конечно, пожилым женщинам, желающим вспомнить свою молодость и отодвинуть старость. Неспешный темп вальса идеально способствует этому. На «жиро-сжигание» особо не рассчитывайте, зато фигура топ-модели вам обеспечена.

Небольшой экскурс в историю

Согласно легенде, танец живота зародился в Древнем Египте. Первоначально его исполняли только в храме богини любви и плодородия Изида. Движения придумала африканская рабыня. В арабскую культуру танец живота перешел гораздо позднее, причем его изначальное сакральное значение и смысл были целиком переосмыслены. Арабы вложили в танец свое проявление радости, и считалось, что исполнение движений приносит счастье и удачу. Несколько позднее перестали относиться к танцу живота, как к священному ритуалу и восприняли его как возможность прекрасно проводить время. По свидетельствам историков, завоевавшему Египет Наполеону высшие сановники и местная знать преподнесли в качестве подарка четыреста танцовщиц, которым пришлось развлекать французских солдат. Многие исследователи считают, что, возможно, тогда зародилась традиция дарить в подарок арабский танец. Уже позднее, чтобы увеличить зрелищность просмотра, исполнительницы стали включать в танец движения с тростью, шалью и цимбалами – сагатами (сагаты – что-то близкое к кастаньетам, только металлические). И если эти предметы кажутся вполне естественными для танца, то канделябр – нечто из ряда вон выходящее. Тем более, что он – скорее атрибут европейского интерьера. Но тем не менее на традиционной, но зажигатель-

ной египетской свадьбе можно увидеть танец с канделябром. Девушка, исполняя танец живота, несет на голове большой канделябр с зажженными свечами, тем самым освещая новобрачным дорогу в счастливое будущее. И весь шик и блеск танцовщицы заключается в неподвижности канделябра на голове. Шаль – просто неотъемлемая часть восточного танца. Может показаться, что она появилась с ним в одно и то же время. Однако, историки не могут отыскать корни этой разновидности танца.

Некоторые считают, что шаль пришла из России. В середине сороковых годов двадцатого века правитель Египта Фарух пригласил русскую балерину Татьяну Иванову обучать своих дочерей балету. Она научила известную египетскую танцовщицу Самию Гамаль красивому выходу с шалью и некоторым движениям с ней.

В настоящее время танец живота с триумфом покоряет многие европейские страны, Россия – отнюдь не исключение. И дело не в том, что танцевать сейчас престижно и модно. Просто и молодые девушки, и юные тинэйджеры, и домохозяйки, и бизнес-леди, и даже женщины зрелого возраста понимают, что грация, пластика, великолепная осанка, сексуальная походка, наконец просто хорошее настроение и оздоровительный эффект дешевле и важнее покупки дорого платья. А восточные танцы как никакие другие позволяют понять свое тело и помогают почувствовать себя женственной и желанной.

В чем же секрет столь уникального преобразования? Он прост. Танец живота улучшает не только физическое, но и психологическое самочувствие. Это связано с тем, что работают все энергетические чакры (или центры), и женщина чувствует себя уверенной, гармонизируя свою жизнь и тело. А еще секрет в том, что ваше тело избавится от накопившегося за многие годы напряжения, причем в тех мышцах, которые очень трудно проработать обычными упражнениями фитнеса. И конечно же через танец можно научиться выражать свои чувства. Ведь недаром профессиональные танцовщицы говорят, что в танце живота главное не строгое следование канонам, а импровизация, эмоции и переживания.

Преимущества и плюсы

В танце живота движения завораживают своей эротичностью, но они довольно просты и однообразны, так что освоить их вам не составит большого труда. К тому же за час вы израсходуете около 400 калорий. Многие последовательницы этого вида искусства утверждают, что, хотя и обливаются потом, но после каждой тренировки ощущают всю многогранность нагрузки на тело. Если вы желаете укрепить свой пресс и ягодицы, придать им рельефность, то за пару месяцев тренировок вы получите ожидаемый результат. Ведь не секрет, что качать мышцы живота – забота скучная, однообразная, и совсем не факт, что вас хватит надолго или вы об-

ретете желаемые «кубики». Ну и, конечно, самый большой плюс в том, что свою грацию, пластику и сексуальность движений можно продемонстрировать партнеру в спальне. Эффект гарантирован.

Занятия в домашних условиях просто идеальны на начальном этапе. Вы не стесняетесь и не комплексуете по поводу своих угловатых движений или несовершенного тела. Движения можно разучивать босиком, вам не понадобится восточный костюм – подойдет любая одежда, не стесняющая движений. Если в дальнейшем, когда вы окрепните и получите чувство уверенности в себе, будет уже не хватать домашних тренировок, смело записывайтесь в клуб танцев. Я думаю, что подружки по танцклассу оценят ваше обновленное тело и знание азов движений.

Танцы хороши еще и тем, что ими можно заниматься хоть каждый день. Ведь это так естественно для женского тела – танцевать. Я вам гарантирую заряд бодрости и энергии, великолепное настроение, сжигание лишних калорий, увеличение либидо.

Комплекс танцевальных движений

Положения рук

«Орхидея»: большой палец вытянут и приближен к среднему, другие пальцы смотрят вверх.



«Пять маленьких цветков»: внешней стороной ладоней друг к другу.



«Пять маленьких цветков»: руки кольцом – одна вверх, другая вниз.



«Пять маленьких цветков»: ладони направлены вперед.



Ладони друг против друга внешней стороной, одна рука делает круг извне, другая вовнутрь, амплитуда поворота запястья должна быть большой.

Позиции ног

Шаг на месте: правая нога становится позади левой, центр тяжести на левой ноге.



Шаг «восьмеркой»: пятки рядом, носки врозь.



Шаг по кругу: ноги попеременно делают шаги, через пятку, надавливая. Колено немного согнуто, голень расслаблена.



Танцевальные движения

Шаг на месте: одна рука за спиной, другая вытянута.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению влево-вниз,
на ширине плеч.



Руки вытянуты вверх, на ширине плеч.



Шаг на месте: руки вытянуты по направлению вправо-вниз, на ширине плеч.



Ноги соединены, руки вытянуты, поясница и грудь прогнуты.



Внимание! Руки расслаблены, дыхание свободное. Взглядом следить за руками. Этим упражнением можно выработать красивые руки, как ивовые ветви на ветру.

Завести одну ногу назад, повернуть корпус. Вытянуть запястья. Шаг, как «выпад», но надо заднюю ногу завести за переднюю (ноги скрещиваются).



Завести ногу назад, верхней частью корпуса наклониться вперед, рука согнута на уровне плеча.





Завести ногу назад, выгнуть запястья, пальцы направлены вверх.



Шаг на месте, одна рука впереди, другая у корпуса, естественное колебание.



Шаг на месте, одна рука на плече, другая впереди.



Одна рука на плече, другая сзади.



Шаг на месте, колени согнуть. Повернуть корпус, сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне плеч.



Одна нога согнута в колене, другая впереди касается пола. Сделать ладонями «пять маленьких цветков» на уровне живота.



Сделать «выпад», руки расставлены в разные стороны, ладонями извне (в стороны).



Опорная нога согнута в колене, другая нога впереди касается пола. Грудь втянута, руки впереди.



Ноги вместе, одна рука согнута, другая вытянута вверх.



Шаг на месте с поворотом корпуса. Одна рука за спиной, другая согнута и касается плеча.



Внимание! Центр тяжести перемещается в зависимости от сложности движения. Если делать медленно и неторопливо, то можно увеличить силу и гибкость поясницы.

Опорная нога прямая, другая поднимается вперед на 25 градусов. Поворот корпуса. Одна рука поднимается за запястьем, другая идет вниз.



Опорная нога согнута, другая нога немного согнута и поднимается сзади на 25 или 45 градусов. Руки согнуты, одна у плеча, другая у бедра.



Опорная нога прямая, другая сближается с опорной но-

гой. Поворот корпуса. Ладони развернуты.



Шаг на месте, колени согнуты. Одна рука вытянута в сторону, другая согнута и касается плеча.



Ноги вместе, руки в стороны.



Ноги вместе, руки согнуты и скрещены.



Ноги согнуты в коленях. Одна рука вытянута в сторону, другая вытянута вверх, запястья напряжены.



Шаг на месте, поворот корпуса, руки скрещиваются внизу, сбоку.



Внимание! Живот подтянут, поясница прямая, колени расслаблены, следовать за ритмом музыки – от медленного к быстрому. Увеличивает гибкость и силу ног и лодыжек, выработывает красивую голень.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.