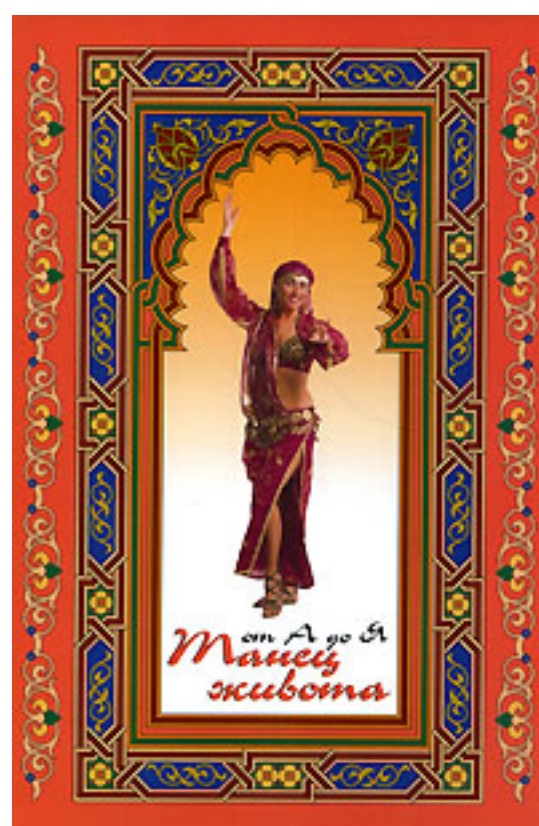




Лилиан Мэй

Танец живота от А до Я

«Неоглори»

2007

Мэй Л.

Танец живота от А до Я / Л. Мэй — «Неоглори», 2007

Добро пожаловать в мир восточного танца – одного из самых чувственных, сексуальных и эффективных направлений фитнеса! Восточный танец живота – еще с древних времен – считается символом женственности. И это не громкие слова, ведь в танце мы раскрываем свою красоту, чувственность и женственность. Помимо этого, танец живота эстетически эротичен и прекрасен, он является наиболее эффективным средством поддержания гармоничных форм тела и здоровья. Занимаясь по программе, представленной в этой книге, вы не только сможете выразить себя, свое внутреннее «я» на языке движений и жестов, но и обретете красивые линии тела, величественную осанку и грациозную походку – качества, возводящие женщину на пьедестал обожания и поклонения. Уникальность данной книги, в отличие от многих других аналогичных, в том, что вы не только освоите базовые танцевальные движения, но и избавитесь от лишних складочек в самых проблемных зонах нашего тела. Первый танцевальный комплекс – базовые движения танца живота Второй танцевальный комплекс – тренинг пресса и рук Третий танцевальный комплекс – тренинг ягодиц и бедер Четвертый танцевальный комплекс – сжигаем калории и избавляемся от лишнего веса

© Мэй Л., 2007
© Неоглори, 2007

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Лилиан Мэй

Танец живота от А до Я

Введение

Вы, наверное знаете, что покачивание бедрами при ходьбе называется шимми. А теперь представьте себе, что несколько веков назад покачивание женских бедер считалось столь прекрасным, что исполнялось под музыку, и на основе этого был придуман танец.

Бедра женщины обязательно должны покачиваться. Сделайте это под ритмичную музыку, и вы получите начало танца.

Но что же произошло с тем далеким временем? Как случилось, что мы перестали почитать естественные формы и движения женского тела и стали смотреть на них как на нечто несовершенное, а по мнению некоторых людей, даже пошлое? Природа создала нас уникальными – невообразимая система, состоящая из нервных клеток, мышц, костей и крови, где все так сплетено, что импульс из головного мозга может заставить бедро покачиваться, а глаза – хлопать ресницами.

Это не означает, что мы должны просто сидеть перед телевизором и неумеренно поглощать конфеты, ожидая, что мир сам упадет перед нами на колени и скажет, что мы прекрасны такие, какие есть. Мы должны сделать для себя нечто большее, принимая то, чем одарены Природой. И именно танец живота поможет вам подчеркнуть свою уникальность и совершенство.

Какой бы ни была ваша причина обучиться танцу живота, помните: это танец красоты женского тела, внутренняя суть которого – отразить нашу силу и женственность. Танцуя в одиночестве, вы используете жесты демонстрации себя. В парном исполнении, вы подчеркиваете красоту партнера. Танцуя перед зрителями, вы становитесь зеркалом, отражающим ваше чувство музыки.

Выбираете ли вы танец живота как физические упражнения, как вызов вашим ментальным способностям или для эмоциональной разрядки, овладев движениями, вы обретете состояние блаженства и почувствуете удовлетворение. Для того чтобы изучить танец живота, не обязательно уметь танцевать или иметь специальную подготовку. Это всего лишь танец, а грациозные движения заложены в наших генах – мы всегда это знали, необходимо только вспомнить. К тому же танец живота гармоничен и мягок по своему внутреннему содержанию, то есть мы собираемся изучать его для собственного удовольствия, а не для профессиональной работы.

Небольшой экскурс в историю. Искусство движений, известное на Западе как танец живота, существует уже тысячи лет и продолжает развиваться даже в наши дни.

Эту тысячелетнюю историю можно рассматривать в двух толкованиях. Первое говорит о том, что танец живота исполнялся только в компании других женщин. Традиционный ислам – самая распространенная религия в странах, где исполнялся танец живота, – ограничивал контакт женщин с людьми, не являющимися членами ее семьи или родственниками. Таким образом, до появления радио и телевидения женщины собирались вместе в своих домах и дворах, чтобы помочь друг другу с заботами по дому или для развлечений, чтобы поговорить и расслабиться, когда работа была сделана. Им предоставлялся выбор из трех развлечений: пение, танцы или рассказывание историй. От таких женских развлечений и берет свое начало этот игривый и кокетливый танец. Он в основном представляет собой покачивание бедрами, мягкие жесты рук и ладоней, постоянно меняющиеся волнообразные

движения тела. Девочки перенимали их у старших женщин, наблюдая, как те танцуют. Кто придумал эти движения? Ответ на этот вопрос давно хотели бы получить профессионалы! Возможно, это была форма повествования, а может быть, доверительный разговор для будущей невесты. Результатом стал очень женственный танец, который празднует чудо жизни и восхищается формами и выражением женского тела.

Вторая интерпретация танца описывает его как часть обязанностей женщины, профессионально занимающейся развлечением публики. Не ограниченные правилами ислама, они демонстрировали этот чувственный танец за пределами дома и в присутствии любых зрителей. Скорее всего, вначале это были цыганки, а может быть, те, кто в силу финансовых проблем был вынужден, работая вне дома, лишаясь, таким образом, статуса «уважаемой женщины».

Современный танец живота исполняется с учетом обеих этих историй. Он расцвел в Северной Африке, и сейчас им наслаждается весь мир.

Танец или фитнес? Физическую активность обычно считают тяжелым трудом. Но танцы – это физические упражнения, которыми мы наслаждаемся. Почему? Из-за музыки, из-за того, что у вас есть компания, из-за удовлетворения, которое вы получаете, выучив каждое новое движение или их последовательность. Все это доставляет нам удовольствие, но, скорее всего, причина кроется в том, что движения танца дают нам положительные эмоциональные ощущения, увеличивают количество эндорфинов – гормонов счастья. В результате появляется хорошее настроение и увеличивается количество энергии в нашем организме.

Можно ли назвать танец живота фитнесом? И да, и нет. Когда мы танцуем ради искусства танца, мы создаем различные фигуры, меняя шаги под музыку. Вариации в движениях также приводят к смене групп мышц, что делает танец непохожим на обычную тренировку.

Однако любая новая физическая деятельность вызывает трудности, пока тело не привыкнет к обычным для такой деятельности упражнениям. Но это не означает, что она становится менее полезной; это означает, что ваше тело научилось выполнять такие упражнения более эффективно. Ваше тело не знает, что вы хотите: сжечь лишние жиры или нарастить мускулатуру; оно просто защищает с трудом добытые калории и воду, делая минимальным усилие, требующееся для выполнения задания.

Когда вы впервые начинаете танцевать, ваше тело может воспринять движения в быстром темпе как аэробику, а медленные – как изометрические упражнения, приводящие мышцы в хороший тонус. Занимаясь в течение определенного времени, вы научитесь совершать движения, не прикладывая никаких усилий. Повторяя один и тот же шаг или движение снова и снова, вы будете выполнять физическое упражнение, а если станете менять движения или переходить от быстрого темпа к медленному, то сможете без усилий танцевать.

Миф о прессе. Есть одно распространенное заблуждение, будто танец живота способствует увеличению или уменьшению женского живота. Действительно, форма живота изменится, когда вы начнете танцевать. Осанка и движения укрепят и удлинят спину, усилят мышцы пресса, включая и косые мышцы живота. Результатом будет более рельефная средняя часть тела – и никаких изменений в размере.

Костюм. Типичный костюм профессиональных танцовщиц – это сочетание ювелирных украшений, длинных шарфов и развевающихся юбок. Однако для тренировок не обязательно приобретать какое-нибудь фантастическое одеяние. Достаточно выбрать костюм, который позволит свободно двигаться. Вполне подойдут лосины, или колготки, и топ. Добавьте к этому платок на бедра, чтобы «чувствовать» движения, которые вы ими совершаете, и вы готовы.

Если есть желание иметь более нарядный облик, обратите внимание на следующие советы. Юбки должны быть достаточно длинными по краю кромки (доставать до пола) и с резинкой на бедрах. Это позволяет свободно двигаться и помогает подчеркнуть покачивание бедер. Вы можете купить или сшить собственными руками юбку с достаточно широким подолом, чтобы обеспечить свободу движений. Вам понравится красота этих линий, но если нет, то можете выбрать свою собственную длину!

Под юбкой обычно носят панталоны, которые закрывают ноги. На панталонах требуется большое количество ткани, собранной у лодыжки, с резинкой на бедрах и опущенной ластовицей. Затем на бедра повязывается платок или шарф – самый классический элемент в одежде исполнительницы танца живота. Он служит для того, чтобы именно на бедрах танцовщицы акцентировать внимание и зрителя, и ее самой. Платки с бахромой – чтобы подчеркнуть движения.

На верхнюю часть тела обычно надевают чоли, топ – одежду, которая произошла от блузки, прикрывающей только грудь, одевавшуюся под индийское сари. Чоли плотно облекает и в то же время не стесняет движения и носится без бюстгалтера. Блузка легко садится на любую фигуру, так как завязывается ленточками на шее и посередине спины.

Музыка. Один из самых важных аспектов в любом стиле танца живота – это способность танцовщицы интерпретировать музыку. Именно здесь все обретает смысл. Музыкант играет, а танцовщица слушает музыку и показывает то, что она чувствует; зрители воспринимают и музыку, и движения. Все принимают участие в происходящем. Это феноменально: через музыку, которую воспроизводит один человек, и движения, исполняемые другим, третий человек получает полную картину.

Восточная музыка – это целая наука, и я не могу не отдать ей должное в этой книге. Ниже дан краткий обзор некоторых инструментов и ритмов, служащих для аккомпанемента в танцах.

Ударные инструменты

- Думбек – это барабан, сделанный из глины и металла в форме бокала. Традиционно на него натягивалась кожа животного или рыбы. На думбеке играют ладонями и кончиками пальцев. Звук «дум» получается, если ударять ладонью по середине барабана. «Бек» – если стучать по краю барабана.

- Деф, дафф – рамочный барабан, напоминающий тамбурин, только без «тарелочек». На дефе играют ладонями и кончиками пальцев. Можно добиться большого разнообразия звуков: одни – сдержанные и неуловимые, другие – отчетливые.

- Бендир – рамочный барабан, напоминающий деф, но внутри него натянуты струны, создающие реверберацию. Звук похож на тот, который получается при игре на дефе, только добавляется звенящий призыв.

- Рик – арабский тамбурин, сделанный из кожи рыбы или полиэфирной пленки, богато украшенный изнутри перламутром в виде различных геометрических фигур. Держа рик в вертикальном положении, музыкант ударяет кончиками пальцев по поверхности тамбурина и по тарелочкам или создает комбинации из ударов и встряхивания музыкального инструмента. Хотя рик и очень мал по размеру, он является ведущим музыкальным инструментом.

- Мазхар – выглядит как большой тамбурин, прибавляет басы. Он напоминает звук дождя и грома. Играют на нем точно так же, как на рике, с помощью кончиков пальцев и ладоней.

- Табл беледи – это также барабан. Похож на обычный барабан с двумя ударными поверхностями и переплетенными боками, но отличается способом ношения – его вешают на плечи так, что ударные поверхности оказываются справа и сверху, а не сверху и снизу.

Музыкант использует специальные деревянные барабанные палочки. Одна – толстая с круглым наконечником, а другая – совсем тоненькая. Иногда он ударяет по барабану руками. Табл беледи добавляет своеобразие и глубину самым простым произведениям.

- Зилы, сагаты, или цимбалы: четыре маленьких кружочка из металла. На поверхности цимбал сделаны дырочки, или щели, что позволяет прикреплять их к большому и среднему пальцам обеих рук с помощью маленького кусочка резинки. При игре на зилах большой палец бьется о средний.

Мелодичные инструменты

- Мизмар, зурна, гаита: двухязычковый инструмент, похожий на гобой. Мизмар играет очень громко и редко требует усилитель. Используется только для фольклорной музыки, может быть и ритмичным, и мелодичным. Музыканта, играющего на мизмаре, обычно сопровождает ударник.

- Наи, ней, най: флейта, выполненная из тростника, растущего по берегам Нила, – это один из самых простых и хрупких музыкальных инструментов. Сначала просверливаются дырочки для пальцев, а потом выдалбливается сердцевина. Вся игра состоит из двух компонентов, дырочек для пальцев и дыхания, когда в нее дуют. Ее звуки напоминают вздохи.

- Аккордеон: хотя аккордеон родом совсем не из Египта, он стал типичным инструментом, на котором играют мелодии или отдельные лады.

- Оуд, уд: струнный инструмент, на котором играют плектром (медиатором). У инструмента круглый корпус с отверстием посередине и коротким грифом, к которому присоединены одиннадцать струн. Звуки уда очень нежные и легко заглушаются другими инструментами.

- Ребаба: струнный инструмент с двумя струнами. На нем играют, расположив его вертикально, с помощью смычка, сделанного из египетского конского волоса. Звук этого инструмента часто путают с духовыми инструментами. Он выводит сильные, стойкие ноты.

- Аргул: инструмент с одним язычком, сделанный из двух трубочек, связанных вместе, используемых одновременно. Та, которая покороче, передает мелодию, более длинная добавляет бас. Аргул придает музыке интенсивность и таинственность.

Ритмы. В мире арабской музыки существуют дюжины ритмов, но, придерживаясь стандартного исполнения, мы легко можем связать движения с ритмом. Самые распространенные ритмы – это:

- варианты, исполняемые на два счета;
- варианты, исполняемые на три счета;
- варианты, исполняемые на восемь счетов.

Чаще всего, ритм – это группа музыкальных фраз, состоящих из четырех тактов. Таким образом, танцовщица может ожидать, что, скорее всего, музыкант сыграет три такта одинаково, изменит четвертый, а затем сменит темп, долю или музыкальную фразу.

Теперь, когда вы коротко ознакомились с основными сведениями о танце живота (о костюме, музыке, истории), настало время поговорить о том, как тренироваться. Но сначала хочу обратить ваше внимание вот на что. Предполагаю, что некоторые скептики скажут: мол, а чем отличается эта книга от многих других аналогичных? – и будут неправы. Уникальность книги – в том, что в ней представлены четыре танцевальных комплекса. Вы не только освоите базовые движения – они сгруппированы в первом комплексе – и научитесь танцевать, но и сможете решить проблемы лишнего складочек в самых сексуальных частях нашего тела. Например, вас не устраивает ваш слегка располневший животик и нет желания выполнять монотонные скручивания на пресс? Пожалуйста! Выбирайте для тренинга

второй танцевальный комплекс, и уже через 1–2 месяца у вас будет пресс на зависть всем окружающим. Танцуя, вы обретете или восстановите красивую линию талии и живота. Но не только. Если вас не устраивает форма ваших рук, хочется иметь красивые ножки или сексуальные ягодицы, выбирайте второй или третий комплекс. А если есть желание избавиться от лишнего веса, то четвертый. В этом и состоит отличие данной книги от многих других – у вас есть выбор, выбор не просто танцевать, но еще и тренировать отдельные проблемные области вашего тела.

Есть несколько вариантов, каждый хорош по-своему: можно тренироваться 4 раза в неделю (через день), осваивая все четыре комплекса, можно выбрать один, направленный на улучшение различных областей вашего тела, достаточно выполнять его 3 раза в неделю.

Комплексы сгруппированы следующим образом: первый – начальные, базовые танцевальные движения, второй – тренинг рук и пресса, третий – тренинг ягодиц и бедер, четвертый – сжигание лишних калорий и уменьшение веса (здесь представлены быстрые прыжковые танцевальные движения). Чтобы вы ни выбрали, результатом будет красивое, сексуальное тело, хорошее настроение, энергия и здоровье. Есть еще один плюс – вы, наверное, знаете, что наше тело очень быстро привыкает к однообразным нагрузкам, если одни и те же упражнения повторять из месяца в месяц. Вам же это не грозит, так как вы можете варьировать ее, выбирая и меняя различные комплексы.

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.