



Оглавление

Глава 1. Магия восточного танца	6
Танец и секреты привлекательности	13
Красота, спасающая жизнь	18
Путь к здоровью	21
Глава 2. Базовые элементы	28
Правила эффективной разминки	30
Разминка	32
Плечи и руки	32
Движения грудью	38
Движения бедрами	42
Движения с наклоном	58
Рисуем окружности	73
Кошка или верблюд?	87
Шаг Сухер Заки	95

Глава 3. Проходки, удары и тряски	108
Проходки	109
Проходки с приставным шагом и шагом накрест	109
Проходка с африканским шагом	118
Проходка «троечка»	119
Такие разные удары	122
Тряски в комбинациях	136
Коленная тряска	137
Тряска плечами	144
Тряска-скрутка	146
Тряска-качалка	150
Работаем бедром	152
«Штопор»	156
Круг бедром	159
«Ключ»	161
Глава 4. Танцуем с аксессуарами	165
Танцуем с тростью	166
Движения с тростью на плече	167
Вращение тростью	170
Движения с тростью в вертикальном положении	173
Движения с тростью, удерживаемой двумя руками	173



Движения с тростью в положении над головой	176
Закрепление навыков обращения с тростью	180
Движения с шалью	183
Когда костюм и волосы становятся аксессуаром: халиджи	201
Сагаты в восточных ритмах	216