

---

# ГЛАВА 1

## МАГИЯ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

Арабский танец — это эротично, эстетично и экзотично. Кроме того, это мощный двигатель на пути к оздоровлению организма.

*Валентина Борисовна Сачакова,  
заслуженная артистка Туркменской ССР*

Человек, увидевший восточный танец впервые, воспринимает его, как чудо. Не случайно это древнее искусство становится все более популярным во всем мире, и в России в частности, как шоу и спортивно-эстетическое увлечение — красивое, эротическое и захватывающее. Восточный танец неописуемо красив: утонченная и чувственная завораживающая пластика в сочетании с вибрациями, сливающимися с пульсом музыки, ритмичные удары, расставляющие акценты и концентрирующие внимание зрителя. Гармоничное, а порой и неожиданное сочетание движений в танце привлекает смотрящего и порождает непреодолимое желание любоваться.

Что побуждает нас заниматься танцами? Как правило, это столь свойственное человеку стремление к совершенству и гармонии. Гармонии с самим собой и с внешним миром. При чем танец как способ самосовершенствования приносит наслаждение и радость лишь от самого процесса. Вы работаете над соб-



ственным телом, танцуя в удовольствие. При этом, чтобы откорректировать фигуру, вам не нужно, сжимая волю в кулак, преодолевать боль и/или изнурять организм бесконечными диетами и голоданиями. Как не нужно опасаться и наращивания чрезмерных объемов мышечной массы, что характерно для занятий в тренажерном зале, — все мышечные группы развиваются гармонично. А ведь именно гармоничное развитие обеспечивает изящество форм. Вы естественным образом омолаживаетесь и оздоравливаетесь, постепенно восстанавливается изначально данная природой женская грация и пластика, а в конечном счете растет ваша привлекательность и повышается сексуальный потенциал. Движения восточного танца способствуют перераспределению подкожных отложений, а тряски успешно заменяют действие широко разрекламированных ныне и весьма дорогостоящих вибрирующих массажеров, не уступая последним в борьбе с ненавистным для любой женщины целлюлитом. К тому же специфичность движений восточного танца такова, что задействованными оказываются даже те мышцы, которые, как правило, не работают в повседневной жизни (как, например, мышцы малого таза). В результате продолжительных занятий (быстро действует только скальпель хирурга) подтягиваются мышцы, преобразуется на глазах фигура плюс оказывается оздоровительный эффект на организм женщины.



*Танец — великолепный способ гармоничного телесного совершенствования.*

К тому же танец как способ самосовершенствования чрезвычайно доступен. Он не требует специальной (например, хореографической) подготовки. Танец учит каждую женщину управлять тем телом, которое она имеет, и не стремиться к стандартам глянцевого журнала; для него нет понятий «слишком толстый или худой», «слишком высокий или низкий».

Благодаря индивидуальности движений восточного танца каждая женщина, с любым типом телосложения, в процессе обучения подробно знакомится с особенностями собственной пластики, учится любить свое тело и совершенствовать его в индивидуальном режиме, а не подгонять себя под общепринятые шаблоны и кем-то навязываемые стандарты красоты.

Танец не является непреодолимой преградой ни для маленьких девочек, ни для дам почтенных лет, поскольку возрастных ограничений просто не существует. Знаменитая Самия Гамаль (урожденная Зейнаб Ибрагим Махфуз), считавшаяся в арабском кино в 1950-е годы таким же секс-символом, как Мэрилин Монро в кино западном, покорила своим экспрессивным импровизационным танцем, даже когда ей было уже под 70 лет.



*Заниматься танцем живота практически никогда не рано и никогда не поздно.*

Танец, как, впрочем, и любые физические упражнения, полезен людям любого возраста, потому что основной причиной снижения физических возможностей является недостаточная физическая активность, а не, например, старение как таковое, если говорить конкретно о старшем возрасте. Или такая всем хорошо знакомая ситуация. В школе нас предусмотрительно «заставляют» заниматься физкультурой. По окончании школы уже никто не стоит у нас за плечами и терпеливо не объясняет, как важна ежедневная зарядка. И большинство из нас расслабляется. Еще бы! Ведь нужна недюжинная сила воли, чтобы мириться с монотонностью фитнеса и изматывающими нагрузками, характерными для той же аэробики. Стоит расслабиться, и польза от некогда регулярных, но вдруг прекратившихся физических нагрузок вскоре сходит на нет. Мышцы (в том числе и сердечная) ослабевают, снижается уровень нужного, «полезного» холестерина, а артериальное давление и содержание жира в организме возрастают. Это одинаково справедливо для всех



возрастных групп. (Положительные терапевтические эффекты не сохраняются на долгое время даже у профессиональных спортсменов, прекративших свои тренировки.) И тут как нельзя кстати занятия восточными танцами — интереснейший экскурс в мир искусства, синтез музыки, пластики и эстетичности. Занятия, приносящие радость от самого движения, побуждающие к творчеству, где нет места однообразию и скуке. А стремление подняться над самим собой как таковое плюс, разумеется, необходимые для его воплощения усилия всегда вознаграждаются: совершенствуя себя, мы влияем на отношение окружающих к себе и изменяем мир вокруг себя.



*Танец — замечательный способ изменить себя, свою жизнь и окружающий мир к лучшему.*

И еще один немаловажный и положительный для дам элегантного возраста нюанс относительно *belly dance* («бэлли дэнс» — так еще называют танец живота). Даже приобретенный с годами полиартрит не является противопоказанием для занятий из-за особенности техники танца живота — на расслабленных, чуть согнутых («мягких») коленях, — что позволяет снизить нагрузку на коленные и голеностопные суставы.

По сути, танец — это особый язык выражения чувств, эмоциональных переживаний, мыслей и музыки, звучащих в душе. Это способ полнее почувствовать то, что происходит в ней, и поведать окружающим о своих переживаниях и чувствах. Это история, рассказываемая телом, его движениями, ритмом, и путешествие в другие миры — путешествие с помощью создания образа и перевоплощения. Танец — это слияние с музыкой и возможность испытать новые яркие и сильные чувства.



*Танец — это способ достижения внутренней гармонии.*

В конце концов, танец — это просто удовольствие, способ отвлечься от повседневных забот и отдохнуть, физически

размяться, снять напряжение и поправить душевное состояние. Как и любое занятие, отвлекающее от насущных проблем и бытовых неурядиц, танец успокаивает и поднимает настроение.



*Танец способствует улучшению вашего психоэмоционального состояния.*

Вы получаете удовольствие от гибкости и пластичности движений собственного тела, от осознания собственной красоты, от появившегося чувства уверенности в своих силах и безграничности своих возможностей, от возможности и умения красиво двигаться под красивую музыку. И просто оттого, что во время танца ваша нервная система щедро вырабатывает «гормоны счастья» — эндорфины.




*Танец — это способ самопознания и самосовершенствования, естественного оздоровления и достижения внутренней гармонии и гармонии с внешним миром.*

Каждая женщина приходит к танцу, когда ощущает потребность познать себя и свои возможности, убедиться в своей неповторимости и... либо гармонизировать отношения со своим партнером, либо найти пару. Каждая из нас лишь половинка целого, и потому лишь в паре мы способны обрести гармонию. Искренний и искусный восточный танец — это источник магической власти над мужчинами. Как говорит Ирина Черникина, любовь к танцу — это промежуточная форма любви между мужчиной и женщиной.

Женщина, исполняющая танец живота, буквально излучает сексуальность. Как подмечено в одной арабской поговорке, «девушка танцует так, как любит».

В современном мире женщина, подчас неосознанно, приобретает все больше мужских черт, и это портит женскую сущность. В результате возникает дисгармония в отношениях



в семье. Между тем восточный танец помогает нам стать более женственными и обрести природное равновесие (или вернуться к нему).

Восточный, как, впрочем, и любой, танец — это древний способ невербального общения между женщиной и мужчиной. Это источник эстетического удовольствия, чувственности, эротичности, путь к лучшему пониманию. Каждый элемент восточного танца продуман как маленький спектакль женщины для мужчины.

Танец завораживает, это бесспорно. Но почему? И ограничивается ли его магическое влияние лишь рамками кратковременного выступления? Конечно, нет. Танец основан на естественных сексуальных движениях и потому воздействует на глубинные слои психики мужчины. При этом природная сексуальность восточного танцевального искусства совершенно лишена пошлости: речь идет об эротике высшего порядка, когда женщина несет себя с достоинством, как драгоценность. Посмотрев выступление хорошей исполнительницы танца живота, многие мужчины, выражая свое впечатление от увиденного, говорят, что им просто захотелось жить.

Именно благодаря естественной сексуальности, заложенной в его основе, восточный танец обладает мощной возбуждающей силой. И воздействие этой силы не зависит от внешности исполнительницы.

И все же восточный танец — это прежде всего искусство. Искусство женственности. И не следует преподносить его как эротику.

Магическое влияние восточного танца распространяется и на его исполнительницу. Он помогает танцовщице найти контакт со своей сексуальностью, благотворно влияя на ее как

психологическое, так и физическое состояние. Изменяется даже ее фигура, приобретая более гибкие и соблазнительные очертания.

Танец — уникальный «скульптор», который не просто ваяет, возвращая телу или подчеркивая его неповторимую индивидуальную природную красоту, но и в награду за старания (регулярные занятия) облагораживает душу танцующей.

Соприкоснувшись с танцем совершенствуется сам и становится частью вселенской гармонии и красоты.