

ЕГИПЕТСКИЯТ ОРИЕНТАЛСКИ ТАНЦ

оформя женствена фигура

Искате да изглеждате добре, да се чувствате добре и да подобрите стойката на тялото? Тогава ориенталският танц е точно за вас. Той оформя женствена фигура и подобрява общия тонус, казва инструкторът Виолета Вълчева.

Няма нищо по-приятно в края на работния ден да облечете нещо красиво и да се отпуснете под звуците на омайваща ориенталска музика. Добре е обаче тоалетите да подчертават движенията – клин или нещо по-тясно по тялото, а отгоре – шал. Най-важното е да не се притеснявате за начина, по който изглеждате. Няма ограничения и за възрастта. „Няма изисквания към физическите възможности и телосложението“, казва Виолета. Основните движения са много подходящи за дамската фигура. Щадящи са и към ставите. Всеки може да танцува толкова, колкото му позволяват възможностите. Това няма да направи танцът ви по-лош.

КОИ МУСКУЛИ СЕ НАТОВАРВАТ? Работи се с мускулите на гърба, корема, раменете, ръцете, таза и торса. За разлика от грузите танци, при които се използват в по-голяма степен ръцете и краката, при ориенталските се натоварва цялото тяло, което се движи в синхрон. Танцът с корем извайва тънка и гъвкава талия, красиви бедра и повишава мускулния тонус като цяло. Оформя се изключително женствена фигура. Полезен е за стойката и походката. **КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА ГИ ПРАКТИКУВАМЕ?** Най-добрият вариант е да танцувате два пъти седмично, а първите резултати очаквайте след приблизително две години, когато ще сте усвоили основните техники. ■

СЪВЕТИ ЗА НАЧИНАЕЩИТЕ.

НЕ СЕ НАДЯВАЙТЕ НА НЕЩО СПЕЦИАЛНО, ЗАЩОТО ОЧАКВАНИЯТА ОБИКНОВЕНО ПРЕЧАТ НА ПЪРВИТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И ВЪЗПРИЯТИЯ. И БЪДЕТЕ ТЪРПЕЛИВИ. ИЗИСКВА СЕ ПОСТОЯНСТВО. КОГАТО ТАНЦУВАТЕ, НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙТЕ КАК ИЗГЛЕЖДАТЕ, НИТО ЧЕ НЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ ОТ ПЪРВИЯ ПЪТ.

КАК ВЛИЯТ НА ФИГУРАТА ДРУГИТЕ ТАНЦИ?

- **Клубните** ни правят по-гъвкави, придават сила на гърба, ръцете и краката, шията става по-подвижна и издръжлива.
- **Фламенкото** ни дарява с красива осанка, здрав гръб, подвижни китки и красиви крака.
- **Латиноамериканските** стягат гупето, правят талията по-тънка, а краката – по-силни.
- **Танцът на пилон** повдига и стяга гърдите, корема, придава сила на ръцете и краката.
- **Ирландските** стягат гупето, бедрата, придават релеф на краката.
- **Аеробиката** прави тялото хармонично, коремът е стегнат, оформя бедрата и гупето и стопява излишните мазнини от тях.
- **Аржентинското танго** изправя гърба, дава красив релеф на краката и раменете. ■

