

# ТАНЦЫ ПОСЛЕ ТРИДЦАТИ ЭТО СОВСЕМ НЕ ТО, ЧТО В ДВАДЦАТЬ ЭТО ЛУЧШЕ...



Изображая пальцами сложные хасты — не оставите шанса артриту



**ЮЛИЯ  
ЗАРТАЙСКАЯ**  
знарок «индийского» вопроса

## ФИГУРА АФРОДИТЫ

Многие женщины мечтают о совершенном теле, а где его взять? Вернее, как его сделать? Лучше всего пойти на Bellydance — там активно работают мышцы брюшного пресса, осуществляется массаж внутренних органов. Танец живота — древняя традиция работы с телом. На протяжении многих веков танец живота служил одним из лучших средств омоложения, а также творческого самовыражения любой женщины.

Преподаватели танцев еще рекомендуют фитнес-латину. Ее танцуют в спортивной форме, партнер и туфли на каблучке не нужны. Этот танец сочетает в себе пластику латины и динамичные движения из фитнеса, рассчитанные на снижение веса. Но любительницам парных можно станцевать и классическую латину, зажигательную и эмоциональную. Танцевать ее — большое удовольствие и полезная нагрузка для тела. Латина развивает гибкость, пластичность, чувство ритма и вырабатывает красивую осанку. Танцы — один из лучших способов похудеть, ведь когдаходишь в азарт, то невозможно остановиться, и лишние килограммы начинают быстро исчезать.

## УРОКИ СОБЛАЗНЕНИЯ

Многие женщины хотят удивить своего спутника жизни, сделать ему необычный подарок. Таким сюрпризом может стать танец.

Strip Dance и Erotic Dance — именно так хочет двигаться любая женщина... Эти танцы по-

вышают уверенность в себе, улучшают осанку, развивают координацию и выносливость. Соблазнительный танец делает женщину грациозной, пластичной, что выглядит безумно привлекательно. Для женщин среднего возраста это очень хороший способ заново покорить сердце любимого. Прогобы, медленные манящие круговые движения бедрами и резкий взмах волосами — все это язык танца strip. Может, стоит попробовать им овладеть и посмотреть на результат?

## ХОЧУ НА БАЛ

Все мечты о прекрасном, волшебном и сказочном можно воплотить на балльных танцах. Многие думают, что в тридцать лет начинать танцевать поздно, но на самом деле — самое время. Тем более что в большинстве студий существуют группы для новичков, где обучение начинается с нуля. Отвлечься от обыденной жизни и подарить себе хотя бы раз в неделю вечер прекрасного настроения!

Романтично, зрелищно, загадочно, элегантно, красиво, грациозно и совсем несложно. Это — танго. Это тайный разговор ее и его, разговор без слов, только пластика тела, выражающая эмоции. Одинокие женщины приходят на уроки балльных танцев не только, чтобы научиться новым па, но и чтобы найти свою половинку. Мужчины-танцоры очень галантны и умело помогут женщине почувствовать себя настоящей леди.

Текст: Ксения Махаревиц

★★★★★



Глубокое плие и разнообразные наклоны не дадут позвоночнику и суставам потерять подвижность



Шлепая босыми ступнями по прохладному полу или даже по земле, вы обезопасите себя от простуд

- ЦЕНЫ НА АБОНЕМЕНТЫ В ШКОЛАХ ТАНЦЕВ ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫ
- САМЫЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ И НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВЫБИРАЕМЫЙ ВАРИАНТ — ЭТО ХОДИТЬ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, ТО ЕСТЬ ВОСЕМЬ ЗАНЯТИЙ В МЕСЯЦ
- ЦЕНА НА АБОНЕМЕНТ КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ 1200 ДО 2000 РУБЛЕЙ. РАЗОВОЕ ЗАНЯТИЕ В ГРУППЕ СТОИТ 200–300 РУБЛЕЙ

### ИНДИЙСКИЕ СКАЗКИ

Индийский танец — заманчивая игра с завораживающим гримом, передеванием в яркие сари, сложными красивыми комбинациями движений. Этот танец предполагает полное погружение в музыку, ведь постичь классический индийский танец возможно, лишь уловив ритм... Индийская мифология открывает тайный смысл танцевальных движений и фигур. Научиться танцевать индийские танцы сложно, чего стоит только процесс одевания танцевального костюма, элементы которого желательнее знать. А начать заниматься вы можете в любом возрасте, и наслаждайтесь танцами хоть до 80 лет.

### ТАНЦУЮЩАЯ ЙОГА

Индийские танцы закружат женщину любой комплекции, про диету смело можно забыть, принимают всех. Работа над классическим индийским танцем требует постоянного напряжения всех мышц и частей тела. В изображении каждого настроения принимают участие даже губы, щеки и брови, мелкие и точные движения кистями рук, хасты и мудры, избавят от артрита. Только движение кистей и рук имеет множество позиций: 28 различных положений для одной руки и 24

позиции для двух рук. В таком процессе принимает участие вся энергетика тела и души. Основная нагрузка во время танца ложится на ноги — четкие ритмы отбиваются босыми ногами, стопы принимают самые невообразимые положения. Благодаря этому энергетические точки на стопах находятся в постоянной стимуляции, помимо удовольствия от танца вы получаете уникальный оздоровляющий эффект. Именно поэтому индийские танцы называют танцующей йогой. Сложные движения активизируют память, дарят чистоту духа и помыслов. Индийские танцы требуют большой работы, так как путь к постижению танца не прост: сначала почти год вы учите отдельные движения, затем соединяете их в связки и только после этого можете поразить всех своим танцем. Еще безусловный плюс — не нужно искать себе пару, ведь так сложно найти мужчину, желающего танцевать. Индийский танец можно исполнять solo или в группе.

### ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

«Я на себе почувствовала, — говорит Юлия Зартайская, — насколько занятия индийским танцем оживляют повседневность, театрализируют ее, помогают спокойно и чуть отстраненно смотреть на бытовые и профессиональные неурядицы...» Индийские танцы — это необычно и экзотично, нужно подготовиться к тому, что все знакомое будет считаться, будто вы занимаетесь танцами живота, и просить на вечеринках «изобразить что-нибудь эдакое». Индийский же классический танец для развлечения гостей на вечеринке не очень подходит. Его выбирают для себя те, кого привлекает динамическая медитация — ведь в индийском танце необходимо глубокое сосредоточение, иначе вы просто не сможете повторить все сложнейшие комбинации движений, в которых задействованы одновременно ноги, руки, голова, пальцы, глаза... Нет, наверное, ни одной мышцы, которая не участвовала бы в движении, поэтому индийские танцы обладают еще и ярко выраженным терапевтическим эффектом. «Приготовьтесь к тому, — уточняет Юлия Зартайская, — что изучать индийский классический танец придется долго, но вы будете вознаграждены сполна, когда, в ярком сари, сверкая золотыми подвесками, браслетами и ожерельями, звеня бубенчиками на ногах, станцуете свой первый танец, каждое движение в котором преисполнено глубочайшего философского смысла».