Психология танцовщицы

Автор: Administrator
13.09.2012 20:45 - Обновлено 13.09.2012 20:50



Представительницы прекрасной половины человечества, которые хорошо танцуют, оценивают происходящие события вокруг себя совсем по-другому, по сравнению с простой женщиной. Помимо этого, восточные танцы помогают поддерживать прекрасную форму, они производят своеобразное действие на эмоционально-чувственное восприятие исполнительницы, преображая ее изнутри и снаружи. Мышечная сила, развивающая при интенсивных тренировках, согласованно сочетается в восточных танцах с абсолютным контролем над собственным телом, и ощущения безграничной женственности в полной мере. Абсолютный контроль над телом и понимание своих уникальных способностей поддерживает ощущение внутренней гармонии, комфорта, грациозности и обаяния. В результате изучения арабских танцев в некоторой степени нормализуется высшая нервная деятельность, благодаря этому поднимается настроение, появляется бодрость и уверенность в собственных силах. Занимаясь восточными танцами, исполнительнице подобает соблюдать ровное дыхание, частота которого позволяет уменьшить восприимчивость к неблагоприятным факторам, влияющим на женщину в настоящее время ежеминутно. Систематически обучаясь восточным танцам под динамичные арабские мелодии, танцовщицам удается не только усовершенствовать свою физическую форму, но и укрепить мышцы. После тренировки возникает ощущение умиротворения, концентрируется внимание и активизируются мыслительные процессы. Ритмические, прерывистые, размеренные, грациозные телодвижения в восточных танцах имеют много общего с танцевальной медитацией. В конечном итоге удается расслабиться, снять физическое напряжение, убрать тревожность, волнение, удалить последствия влияния множества негативных факторов.

Безупречность исполнения, идущего из самого центра тела танцовщицы, поддерживает решительность, помогает осознать собственные возможности и укрепляет веру в себя. Благодаря этому занятия восточными танцами могут поддержать танцовщицу не только в спортивном зале, а и в повседневной жизни.