



Руки подняты вверх, локти четко выпрямлены, однако не нужно создавать эффект «натянутой струны», в танце живота не должно быть видимого напряжения, кисти нужно расслабить и «свесить».

Согнуть руки в локтях, а кисти расположить на уровне талии, ладони должны смотреть вниз.

Поднять руки над головой и слегка согнуть их в локтях, кисти, как и в предыдущих базовых позициях, расслаблены, средний палец одной руки «ложится» в ладонь другой руки.

Поднять руки вверх, согнув в локтях, положить кисти на голову. Нужно внимательно следить за осанкой, чтобы локти не закрывали лица танцовщицы. Одна рука кладется на голову, вторую, немного согнутую в локтевом суставе, отвести в сторону таким образом, чтобы пальцы свисали на уровне талии. Вариант этой позиции: одна рука находится на голове, а вторая свободно свисает, кисть находится на уровне бедра.

Как сделать классическую египетскую позицию. Согнутая в локте, которая находится на уровне груди, одна рука поднята вверх, кисть располагаем ладонью вверх, чтобы зрительно она была параллельна полу. Вторую руку располагают сзади, чуть сгибая в

локте, кисть же находится чуть ниже уровня поясницы и ее ладонь не полностью (в пол оборота) повернута параллельно спине, пальцы направлены вниз.