



С помощью данного танца, исполнительница превратится в более привлекательную, и сможет отточить свои движения. При этом ее фигура станет стройнее, изящнее и грациознее. Полный контроль и владение своим телом в совершенстве увеличивает женскую самооценку, демонстрируя зрителю все очарование своей истинной сущности. Совершенно любой представительнице слабого пола удастся обучиться данному танцу. Безусловно, обучиться танцевать изящно, естественно и вместе с этим искусно владеть кинжалом, не порезав себя, весьма трудно. Но никакие трудности не должны помешать на пути достижения важной задачи. В том случае, когда вы предпочли танец с кинжалом, то нужно заметить, что овладение данным оружием проходит легче и скорее, по сравнению с саблей. Сабля в виде аксессуара в восточном танце для многих является более зрелищной, благодаря своим размерам и кривизне. Встречаются исполнительницы, которые в процессе обучения ставят на голову своеобразные небольшие подставки под саблю. Таким образом, танцовщицам было легче балансировать и не пораниться в ходе исполнения. Поэтому для первоначальных занятий профессионалы советуют воспользоваться ненастоящей саблей либо кинжалом, дабы попрактиковаться в поворотах и балансировании. В течение тренировок на руках не должно быть ничего надето, в противном случае вы подвергаетесь риску запутаться в материи. Необходимо знать, что кинжал или сабля гораздо лучше удерживаются на голом теле, по сравнению с тканью. Для того чтоб смотреться более ярко в течение танца, не следует использовать большое количество бижутерии (в особенности ожерелий и цепочек). Очень важно тщательно обдумать дизайн сценического костюма, заблаговременно предвидя варианты возможных травм. Не следует в течение танца с кинжалом совершать резких движений, вращений и сильных взмахов. Зритель должен видеть единство исполнительницы и кинжала, с помощью мастерских и безупречных движений. Техника исполнения танца с кинжалом у существующих танцевальных школ беллиданса отличается друг от друга. Для всех школ восточного танца характерны свои принципы.