



Благотворное влияние восточных танцев на организм и внутреннее состояние женщины давно известно. Наш организм способен терпеть и накапливать в себе огромное количество комплексов и патологических состояний, которые зачастую регулируют наше поведение и отрицательно воздействуют на наш характер.

В нижней половине тела накапливается угнетенная и сдерживаемая сексуальность. Лишенная свободы верхняя половина тела демонстрирует свою ограниченность в неумении раскрепоститься, отсутствии простого и свободного общения даже с близкими людьми. В ходе занятий восточными танцами понемногу устраняется скованность тела, нормализуется психологическое состояние, женщина будет ощущать себя значительно уверенней.

В результате осознания собственной красоты и соблазнительности, налаживается личная и интимная сторона жизни. Глубокая философия белиданса демонстрируется в сложных и женственных телодвижениях, которые заключают в себе особую информацию. Таким образом, отношение к жизни удастся продемонстрировать с помощью пластики тела и жестов. Основная задача танца состоит в том, чтобы научиться понимать свое тело, продемонстрировать свою привлекательность, самореализоваться в танце.

Как известно, благодаря восточным танцам можно нормализовать осанку. Поэтому на занятиях зачастую можно увидеть женщин, страдающих искривлением позвоночника в легкой степени. К тому же восточный танец показан как профилактика язвенной болезни желудка, холецистите, спаечной болезни, опущении матки. Однако правильнее всего в этом направлении рассматривать восточный танец для поддержания тела в тонусе ДО наступления беременности и ПОСЛЕ рождения малыша, чтобы восстановить мышцы брюшного пресса.

Рецепт Востока

Автор: Administrator

05.04.2013 00:00 - Обновлено 25.04.2013 09:08

В восточных странах юных девушек с детского возраста обучают танцу живота, тем самым развивая мышцы брюшного пресса, готовя их к родовой деятельности. В том случае, когда вы решили обзавестись потомством и готовы к рождению малыша психологически, профессионалы советуют обратить внимание на физическую подготовку. Систематически занимаясь белидансом, вы сможете развить глубокие мышцы.