



Помимо эстетической составляющей танец живота весьма полезен для женского организма. И дело не только в нормальной потребности организма в минимальных физических нагрузках. Практика свидетельствует, что благодаря регулярным занятиям у женщин улучшается кровообращение и функциональность кишечника, стимулируется работа яичников, исчезают периодические боли (менструации).

Танец этот не случайно назван «живительным»: нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, наблюдаются благотворные изменения в опорно-двигательной системе (спина, верхний и нижний отделы, шейный отдел, улучшается подвижность суставов), хорошая профилактика гипертонии.

Цвет лица становится лучше, как и сама кожа, что закономерно: когда исчезают проблемы и нарушения в работе желудка, это сразу же сказывается на лице. А самое главное достоинство танца живота – это снятие стресса. Удовольствие – враг стрессовых состояний. Попробуйте нервничать и исполнять танец, который не предполагает напряжения! Немного практики, и станет заметно, что делать па танца живота и не улыбаться крайне сложно.

Конечно, не все так быстро происходит, чудес не бывает, результаты подобные вышеописанным можно наблюдать спустя несколько месяцев в том случае, если регулярно (это не означает часто!) тренироваться.