Автор: Administrator
11.12.2012 18:06 -

БЕЛЛИДЕНС И ЗДОРОВЬЕ

Беллиденс – это танец, который одновременно расслабляет и придает сил. Он повышает тонус тела и вашу уверенность в себе. В числе физиологических преимуществ беллиденса такие как хорошая физическая форма, хорошее кровообращение, гибкость и правильная осанка. Что касается психологических преимуществ, то многие женщины чувствуют, что при помощи беллиденса как будто вновь обрели свое «женское я» и стали намного более довольны своим телом.

Исток движений беллиденса – это всегда центр тела – место прямо под пупком – в эзотерике известное как Хара, вторая чакра или просто «центр». Помимо беллиденса на «центре» и дыхании фокусируются такие физические практики как йога и пилатес. Чтобы тело пребывало в прекрасной форме, достаточно получасовой энергичной тренировки в стиле «беллиденс-аэробика» три-четыре раза в неделю.

Танцевание под быструю повторяющуюся музыку с изумительными ритмами табла сделает ваши тренировки веселее и интереснее. Серии шаговых движений, поднятия рук и чередования их положений, исполнение шимми – это основа безопасного, щадящего тренировочного режима. Как и в случае с аэробикой, рекомендуется начинать занятие с разминки, состоящей из плавных движений (перекатов плеч, поднятий рук, базовых степов и круговых движений), постепенно увеличивая скорость их исполнения. После тренировки необходимо делать растяжку и заминку.

Регулярно танцуя беллиденс, можно в значительной степени улучшить физическую форму тела. Беллиденс нежно укрепляет и тонизирует мышцы, особенно мышуы брюшного пресса, рук, верхней части спины, бедер и ягодиц.

Вот некоторые физиологические преимущества беллиденса:

Улучшение кровообращения
Развитие гибкости
Улучшение подвижности суставов

Более глубокое дыхание, лучшее насыщение крови кислородом
Расслабление, понижение стрессовой нагрузки
Возможные преимущества аэробного режима: сжигание жира, повышение метаболизма и понижение частоты сердцебиения в состоянии покоя
Повышение тонуса всех основных мышечных групп – бедер, икр, ягодиц, брюшного пресса, плеч, спины
Профилактика и борьба с целлюлитом
Облегчение симптомов ПМС
Подготовка мышечных групп беременной женщины к родам

Беллиденс для гибкости и расслабления

Гибкость и плавность движения, необходимые в беллиденсе, помогают расслабиться и оказывают терапевтическое воздействие на суставы, что может быть полезно в случае артрита, особенно артрита запястья и плеча. Танец, на начальных этапах мастерства исполняемый медленно, создает благотворные условия для мышц и суставов. Новички, которые страдали от боли в спине или мышечных или суставных зажимов в плечах, говорят, что после нескольких недель уроков по беллиденсу боли и зажатость становились менее выраженными. Беллиденс становится популярным видом восстановительной физической практики, которую сегодня рекомендуют многие американские и европейские доктора. Конечно, если кто-то страдает хроническими болями в спине или имеет проблемы с коленом, перед началом занятий следует получить консультацию врача.

Расслабляющие преимущества беллиденса – это успокоение и улучшение внимания, концентрация на освоении новых движений. Повторяющиеся колебательные и круговые движения напоминают танцевальную медитацию. Танцовщицы часто обнаруживают, что таксим или медленный, изящный танец проясняет рассудок и вводит в состояние умственной релаксации. Более быстрые формы беллиденса придают энергии и радости; и те и другие могут быть использованы для избавления от беспокойства и легкой депрессии.

Уверенность в себе и своем теле

Беллиденс эффективно повышает самоуважение. Творческие и женственные движения беллиденса создают приятное ощущение чувственного самовыражения и свободы. Поскольку чувственность в беллиденсе считается нормой и более чем приемлема, танцовщица не испытывает стеснения, когда изучает мягкие и красивые телодвижения. Движения чувственного таксима (медленный круговой танец) насыщены эмоциями и исполняются под пленительные восточные мелодии. Многие западные женщины, тонущие в диком количестве информации о сексуальности и самовыражении, находят, что беллиденс освобождает их от гнета западной цивилизации. В чувственном танце женщина обретает физическую и эмоциональную свободу.

Тело, которое в танце со временем становится невероятно гибким и изящным, буквально учится двигаться прекраснее. Танцовщицы чувствуют, что их элегантность и вообще манера себя держать во время танца сильно изменяются в лучшую сторону, и эти изменения, сопровождающиеся уверенностью танцовщицы в себе и своих силах, остаются долгое время после занятия. Осознание тела, которому учит беллиденс, зачастую вызывает в танцовщице эмоциональный отклик. Женщина, страдающая от комплекса неполноценности, начинает любить свое тело. Женщина, пришедшая на занятия с мыслью о том, что весит больше, чем ей бы хотелось, расслабляется и начинает думать, что ее бедра и живот – самого лучшего размера. Беллиденс, возможно, является одной из наиболее «освобождающих» физических практик, особенно если речь идет о западной женщине.

Внутренняя сила и удивительные метаморфозы

Беллиденс порождает творческую, преображающую энергию. Я, учительница с 17-летним стажем преподавания, видела сотни невероятных преображений, касающихся самоуверенности и личностного развития моих учениц. Вот некоторые ценные цитаты, которые я заимствовала у учениц, рассуждающих об их возросшей уверенности в себе и улучшившейся манере себя держать: «Теперь у меня более гордая походка», «После долгих лет сутулости я наконец подняла плечи и теперь выгляжу гордо», «Теперь я вышагиваю как королева», «Моя грудь и сердце открылись, я могу давать больше любви».

Укрепляющий эффект шимми и работы на полу, которая практикуется в беллиденсе, также заслуживает внимания. Тело наполняется примитивной земной силой. Некоторые танцовщицы говорят: «Теперь я крепче стою на ногах, я чувствую себя сильнее», «Сила, которую дал мне беллиденс, проникла в мою личную жизнь», «Когда я стала лучше танцевать, у меня лучше пошли личные дела!» Координация, симметрия и хорошая ориентация в пространстве - эти составляющие беллиденса повышают уверенность танцовщицы. И вот предложение, которое я слышу очень часто и все равно не перестаю ему улыбаться: «С тех пор как я начала заниматься беллиденсом, я стала чувствовать себя намного сексуальнее!»

Беременность и роды

Автор: Administrator
11.12.2012 18:06 -

[redacted]

[redacted]