

Танцуем мы танцы живота или нет, нам надо следить за своим здоровьем. Мы – сценические исполнители, наши тела и лица на виду у многих, и это временами может лишить присутствия духа. Любой танцор может столкнуться с такой проблемой. Например, среди молодых балетных танцовщиц свирепствуют анорексия и булимия. Это ужасно, но это так и дела становятся все хуже и хуже. Мы – беллиденсерши. Как у нас обстоят дела с физической формой и здоровьем?



Вообще, нам повезло – беллиденс подходит для женщин всех возрастов и форм, поэтому с формальной точки зрения у нас иммунитет к проблемам с питанием, а также к страданию и психологическому ущербу, которые они вызывают. С формальной – да. А с реальной – нет. В действительности мы – это часть мира, который поклоняется худобе и считает, что быть тощим лучше, чем полным. Нас бомбардируют изображениями худых как соломинка моделей, чьи тела больше напоминают тела мальчиков в препубертантном периоде, нежели тела женщин. Тех немногих, которые по природе очень худы, я не критикую. Но остальным, тем, кто морит себя голодом и принимает наркотики типа спида или кокаина, чтобы держать аппетит под контролем (точнее, чтобы аппетита вообще не было), я не только сочувствую – мне противно.

Противно от имени всех молодых девушек, которые смотрят на этих костлявых женщин как на идолов. От имени молодых девушек, которые медленно приканчивают себя, сгорают на глазах у семьи из-за стремления к бредовому, вредному и убийственному стандарту. Я злюсь от имени всех женщин, которых цепляют на крючок одной и той же ложью: если ты не тростинка, ты недостойна любви и успеха.

Пришло время давать образование. Время учить молодых девушек и женщин, с которыми мы общаемся и на которых способны влиять. И лучший способ научить других – сначала научить себя. Но прежде мы должны избавиться ото всей лжи, которой нас пичкают.

Главная Ложь: быть тростинкой – привлекательно. Когда будете пролистывать журнал, полный недокормленных моделей, не завидуйте. Да, легко сказать, тяжело сделать. Но нам всем промывают мозги, и это очевидно. Вы подумайте: чего такого прекрасного есть в нелепом восхищении мира, когда вы одной ногой в могиле или стоите у ее края? Не поймите меня неправильно – моделям тоже промывают мозги, как и нам, и им очень не повезло попасться в ловушку мира чрезмерных требований (помните, как пользовался успехом героинный взгляд? Какой ужасный пример того, что можно вдолбить нам в голову!) И многие из них костями лягут, лишь бы только стать знаменитыми – и неважно,

голод ли, наркота ли. Так чему тут завидовать? Чему восхищаться?

Лекарство: при помощи танца живота учитесь ценить красоту собственного тела и восхищаться ею. Все наши тела прекрасны, так не позволяйте этим дрянным журналам и модным дизайнерам убеждать вас в чем-то другом. Вообще, кто эти модные дизайнеры? Очень часто мужчины. Мужчины имеют право работать в любой удобной им профессии, но много ли они знают о том, как быть женщиной? Сомневаюсь, что хотя бы чуточку. Да, они могут изучать моду. Да, у них могут быть творческие способности в дизайне и они могут создавать замечательные наряды. Но дело в том, что сами-то они их никогда не носят (хотя некоторые, конечно, могут, кхе-кхе...) Вы можете сказать, что есть и женщины дизайнеры, и что они создают одежду такого же стиля и размеров для той же самой мозгопромывки. Что ж, правда. Ну тогда давайте больше не впускать их в наш женский клуб.

Спросите себя: а вы сами довольны размерами своего тела? Если да, превосходно! Если нет, взгляните на нормальные размеры одежды, которые вы должны носить при вашем росте. Вы этих самых размеров? Тогда все в порядке – если эти размеры соответствуют вашему росту, не поддавайтесь на дрянные мифы общества – например, что зрелая женщина должна быть 6 или 8 размера независимо от ее роста. Если вы объемнее, чем размеры, которые признаны допустимыми для вашего роста, но счастливы и уверены в себе, и при этом у вас нет проблем со здоровьем, связанных с избыточным весом – превосходно! Если какие-то проблемы есть, займитесь переделкой питания и физическими упражнениями. Беллиденс как раз подойдет. Если вы занимаетесь им раз в неделю, то либо удвойте время тренировок, либо одновременно займитесь другим видом упражнений.

Правило Номер Один: забудьте про весы. Выбросите их. Вес ничего не значит. Поэтому я сказала: взгляните на обычные размеры одежды людей примерно вашего веса. Вы можете «съехать» на два размера и при этом ни капельки не похудеть или даже прибавить, ведь мышцы весят больше, чем жир. Благодаря физическим упражнениям и правильному питанию вы измените устоявшийся баланс и увеличите мышечную массу. Весы будут говорить вам, что дело с места не сдвинулось, но в действительности вы – на пути к хорошей форме и лучшему здоровью.

Правило Номер Два: никакой диеты. Она тут даром не нужна. Большую часть слова «диета» занимает слово «умереть» (diet – die), мы же не хотим, чтобы наше питание привело нас к смерти? Также это слово «умереть» означает, что диета – нечто временное. «Сесть на диету» обычно подразумевает, что когда-нибудь с нее придется «встать». А нам нужен план здорового питания на целую жизнь. И вообще, слово «диета» будто из страшного сна – в котором вы всю жизнь до самой смерти утром днем и вечером пожирате один сельдерей.

Правило Номер Три: ешьте. Но, разумеется, не что попало и как попало. Ешьте правильно. О сбалансированном питании целая УЙМА информации. Если у вас нет суперожирения, не надо делать суперрадикальных перемен, к которым сложно приспособиться. Просто осторожно освоите новую схему. Например, если вы едите сало

трижды в неделю, два месяца поедите дважды в неделю, потом три месяца – раз в неделю. К этому времени вы адаптируетесь к остальным аспектам плана питания, и тело привыкнет худеть и получать меньше жиров. Может, вам уже и не захочется сала. Но не зарекайтесь никогда его больше не есть. Раз в неделю. Так вы ничего себе не запрещаете. Не хотите – не ешьте, ничего не потеряете. Съели раз – все нормально, все по правилам, вы не чувствуете никакой вины. Все это имеет значение, потому что как только что-то полностью себе запрещаешь, этого больше всего начинает хотеться – и в итоге дорываешься до запретного плода и ешь в огромных количествах. Поэтому кушайте шоколад, если любите – полплиточки после обеда каждый день. Почему нет? Это вам не повредит, кроме того, такая «поблажка» - один из факторов успеха вашего плана по здоровому питанию.

Первое Золотое Правило: никогда не смотрите на еду, как на своего врага.

Второе Золотое Правило: в умеренных количествах плохой пищи не существует.

Ключевые слова: переосмыслите свое тело и полюбите его таким, какое оно сейчас.

Правило Номер Четыре: ТАНЦУЙТЕ! Танцуйте, танцуйте, танцуйте! Танец живота – идеальное физическое упражнение. Щадящее, созданное для женского тела, принимающее женское тело любой формы и любого возраста, исцеляющее, творческое, расслабляющее и в довершение ко всему ВЕСЕЛОЕ! Чего же большего?