

Хочу поделиться несколькими советами об осваивании танца.

**Первое: Почувствуйте движение**

Прежде всего, дайте возможность движению выходить изнутри вас, а не повторять за своим учителем сложные комбинации. Попробуйте исполнять их с закрытыми глазами, вы почувствуете, что воспринимается все иначе.

**Второе: Учитывайте, что поправление не есть критика**

Не воспринимайте поправление вас, как критику, Попробуйте исправить ошибку, ведь это тоже опыт.

**Третье: Откажитесь от зеркала**

В некоторых танцах зеркало используется для проверки поз. Попробуйте отказаться от него, это поможет вам не уделять внимание именно себе, а дать волю движениям, исходящих от вас.

Представьте, что за вами наблюдает кто-то, кто вам симпатизирует. Танцуйте для него, а не для себя.

**Четвертое: Работайте над переходами**

Переход — это перемещение частей тела из принятого положения в нейтральную позицию или центр. Учитесь плавно восстанавливать изначальную позицию.

И напоследок, ваше выступление может улучшить небольшая нервность, представьте, что вы выходите к зрителям. Такого рода совет дала однажды танцовщица Рула Саид. Это придаст веселость и драйв в выступлении. Также следите за своим нарядом — он должен быть идеально чистым и выглажен. Если ваша стиральная машина сломалась — то [ремонт стиральных машин Candy](#) , как раз для вас.

## Несколько советов о совершенствовании танца живота

Автор: Administrator  
16.12.2011 12:57 -

---