

Břišní tance

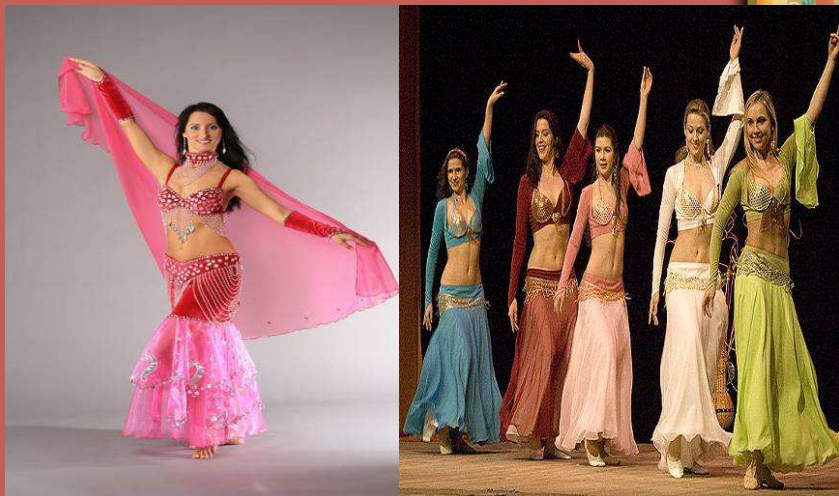
Něco z historie

■ Kořeny orientálního tance sahají až do dob několik tisíc let před naším letopočtem a dodnes se neví, kde je jeho kolébka, zda v dávných kulturách Afriky, Indie nebo Blízkého východu. Dávné kultury pojímaly tanec různě. Některé ho tančily jako součást svých náboženských obřadů, jinde ho tančily pro jeho léčivé účinky, některé jako přípravu na porod (tzv. tanec rodiček), jiné jako součást namlouvacího rituálu.

■ Byl stvořen pro ženské tělo a tančí se se zvláštním důrazem na břicho a pánevní oblast, která je symbolem plodnosti. Kult plodnosti existoval v mnoha starých civilizacích. Spoustě žen rovněž sloužil k vyjádření jejich hlubokých pocitů, jejich ženskosti. Základem orientálního tance jsou jemné krouživé a vlnivé pohyby doplňované rytmickým potřásáním boků a ramen. Dle tradice se pro větší kontakt s matkou zemí tančí naboso.

■ Tanečnice při tanci využívají i rozmanité rytmické nástroje jako např. činelky nebo rekvizity jako jsou svíčky, závoje, šavle, někde dokonce i hady apod. Doprovodná hudba je tradiční, orientální, v poslední době i moderně zpracovaná, ale vždy se zachováním základních rytmů. Vnímání těchto rytmů může zpočátku ženám naší kultury činit trochu problémy, ale časem dokáže s těmito rytmy splynout a hudba ji sama začne vybízet k tanci.

Obrázky



Šátky



- Nosíme šátky různé barvy na kterých jsou přivázané penízky, korálky nebo jiné ozdoby
- Když se tanečnice vlní je slyšet cinkání, které znamená důraz na jejich pohyb

Kostýmy



- Tanečnice se mohou oblékat podle nálady, a na jaký styl orientálního tance tančí

Kalhoty a sukně



- Kalhoty mohou být dlouhé a polodlouhé, které jsou u kotníků sepnuté gumičkou a na bocích mají rozparky
- Sukně mohou být dlouhé až na zem, nebo po kolena
- Přes kalhoty a sukně mohou být uvázané šátky a pásy

Botky



Šperky



- Šperky zkrášlují tanečnice
- Jsou tvořeny z korálků, penízků atd...
- Mohou se dávat na krk, ruce, nohy, dekorace na obličej a břicho, nalepovací kamínek

Informace

- Břišní tanec je jedinečným nástrojem pro formování ženského těla, s důrazem na břišní svalstvo, hrudník a paže. Tanec se vyznačuje svými ladnými, vlnivými i třesavými pohyby. Je určen všem ženám bez ohledu na věk, vzhled, či pohybové nadání.



Zdravotní účinky

- Orientální tanec nabízí ženám při dobrém provádění a zachování určitých pravidel velkou léčebnou sílu. Má velmi příznivé účinky na celkové zdraví ženy a na její psychiku.
- Krouživé a vlnivé pohyby těla uvolňují zatuhlé svalstvo, blokády páteře a tím zmírňují a odstraňují bolesti zad.
- Zároveň se pohybem svalstvo zpevňuje a zapojují se a procvičují i svalové skupiny, které při běžném pohybu nepoužíváme.
- Krouživým a třesavým pohybem se uvolňuje napětí v pánevní oblasti, upravují se menstruační a klimakterické potíže.
- Tanec též přispívá k léčbě neplodnosti, má příznivý vliv na trávicí ústrojí.
- Šetří klouby a zároveň zlepšuje jejich pohyblivost.
- Posiluje pánevní dno.

 Konec

