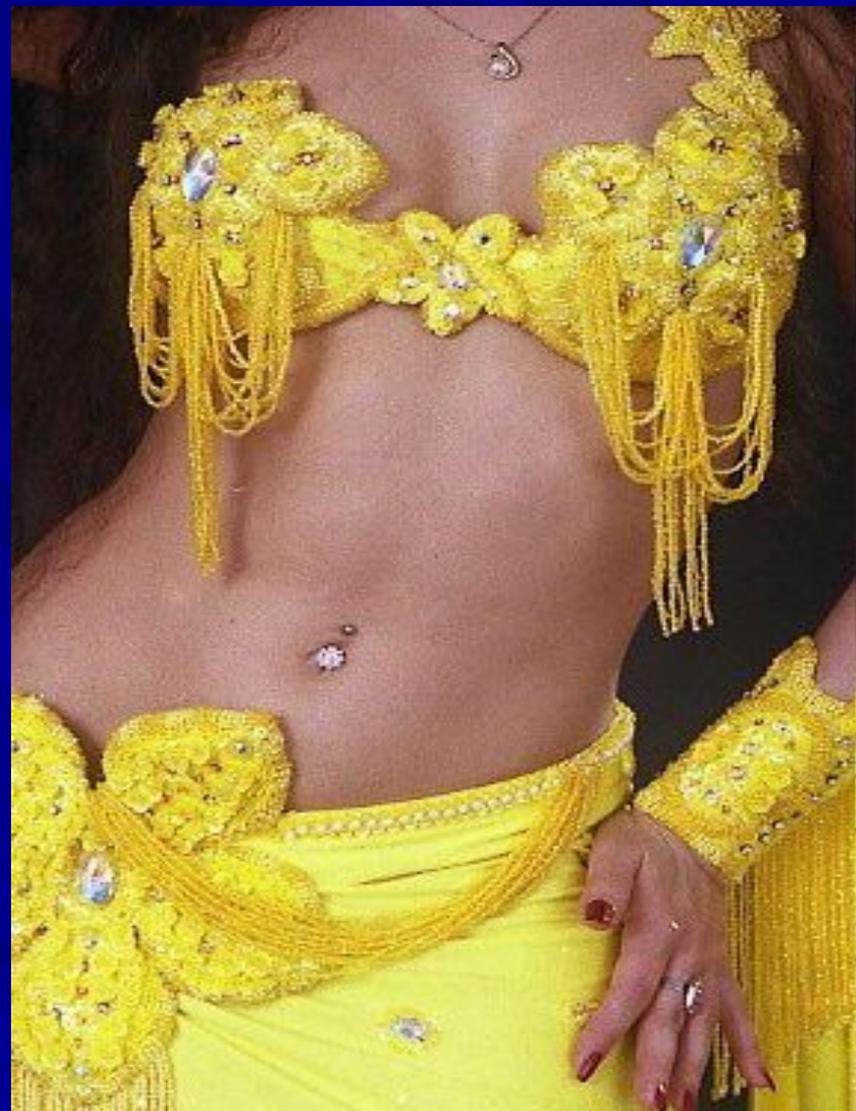


Танец
живота –
танец
здоровья!



Танец живота – символ
женственности и красоты.



Воздействует на



- глубокие мышцы брюшного пресса и малого таза
- мышцы промежности
- мышцы плечевого пояса
- мышцы спины
- мышцы ног
- улучшение работы кишечника
- вестибулярный аппарат
- позвоночник
- связки
- сердечно-сосудистую и нервную системы

Психотерапевтический эффект

- Принятие себя и своего тела
- Повышение самооценки
- Возможность самореализации
- Раскрытие внутреннего потенциала
- Раскрепощение
- Снятие стресса



«Пришел человек к мудрецу и сказал ему: „О, мудрец, научи меня отличать истину ото лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни“. Подумал мудрец и научил человека танцевать».



Противопоказания к занятиям

- сильное плоскостопие
- серьезные проблемы с позвоночником
- опухоли
- обострение язвы
- варикозное расширение вен
- пороки и болезни сердца
- туберкулёз лёгких
- заболевания яичников
- киста, миома
- обострение каких-либо заболеваний



Рекомендации для занятий

- прислушивайтесь к своему телу
- постепенность
- системность
- чередование нагрузок на разные группы мышц
- занимайтесь с удовольствием





танец живота

танец живота



Аэробная
нагрузка

стретчинг

Силовая
нагрузка

Танец с предметами

- с бубном
- с веерами
- с канделябром
- с магическими шарами
- с огнем
- с саблей
- с шалью
- со змеей



**Нет тела,
которое
не подходил бы
для занятий
восточными
танцами, просто
к каждому
нужен особый
подход**



Радость от движения — главный
смысл танца живота.



Танцуйте, и вы будете
здоровы и красивы !



Использованные интернет-ресурсы

- [http:// subscribe.ru](http://subscribe.ru)
- [http:// kudakrasivee.ru](http://kudakrasivee.ru)
- <http://yoga-chel.narod.ru/tanec.htm>
- <http://www.tancuytut.ru/programs-and-prices/belly-dance.html>