

Марина Ориенталь

Восточный танец за 14 дней



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 796
ББК 75
О65

Ориенталь М.

Восточный танец за 14 дней / Ориенталь М. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 39 с.

ISBN 978-5-532-95292-8

Манит загадочный мир Востока? Любите восточные танцы и всегда мечтали научиться танцевать? Хотите примерить на себя шикарные восточные костюмы и почувствовать себя Шамаханской царицей или Жади из знаменитого сериала «Клон»? Если да, то эта книга однозначно для вас! Занятия восточными танцами – это отличная возможность привести себя в форму без тяжелых изнурительных нагрузок, улучшить осанку, научиться красоте и грации движений, и, главное, значительно повысить жизненный тонус! На страницах этой книги вы познакомитесь с основными движениями и самостоятельно выучите танец! Все упражнения удобно распределены по дням тренировок и уровню сложности. Книга прекрасно подойдет для изучения танца «с нуля», для первого знакомства с восточным танцем, а также будет полезна и тем, кто уже начал осваивать этот вид искусства. Продолжающим читателям она поможет систематизировать имеющиеся знания и навыки. Может использоваться педагогами в качестве методического пособия.

ISBN 978-5-532-95292-8

© Ориенталь М., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Знакомство	4
«Танец живота» или «Восточный танец»?	5
Польза Восточного танца	7
Чем хороша именно моя книга	8
День 1. Исходное положение	9
День 2. Разминка	11
День 3. Учимся делать волну	14
Плавные движения. Стихия воды	16
День 4. Петля и восьмерки бедрами ∞	18
День 5. Маятник бедрами	20
День 6. Тарелочка	21
День 7. Бочка	22
Шимми. Стихия земли	23
День 8. Шимми грудью	24
День 9. Коленная шимми	25
День 10. Твист	26
Удары. Стихия огня	27
День 11. Удар бедром в сторону	28
День 12. Удар бедром вниз	29
День 13. Арабский ключ	30
Принцип изоляции и как им пользоваться	32
Изоляция при выполнении плавных движений	33
Изоляция при выполнении шимми	34
Изоляция при выполнении ударов	35
День 14. Учим танец	37

Знакомство

Здравствуйте, дорогие читательницы! Давайте знакомиться. Меня зовут Марина. Я успешная танцовщица и преподаватель восточного танца. Я обучалась у лучших педагогов России и Египта. Восточными танцами я занимаюсь более десяти лет, с 2004 года.

За плечами у меня огромный опыт выступлений на различных мероприятиях: от банкетов в ресторанах до международных фестивалей, много побед и призовых мест на московских и российских конкурсах. Мои выступления неизменно вызывали восторг у зрителей и многие стали обращаться ко мне с просьбой научить их танцевать, рассказать о восточном танце, о костюмах, о музыке.

С начала пандемии новой коронавирусной инфекции, когда все массовые мероприятия были отменены, я активно занялась преподаванием. И помимо благодарных зрителей, у меня прибавилось много довольных учеников по всей России.

В книге, которая предлагается вашему вниманию, мы рассмотрим основную базу движений арабского танца.

Сейчас я хотела бы познакомить вас с основными понятиями и представлениями в культуре этого искусства.

Начнем с небольшой исторической справки.

«Танец живота» или «Восточный танец»?

Сами арабы называют свой танец «Raqs sharqi», что в переводе означает «Танец востока». Арабские танцы – это огромный пласт культуры, имеющий множество различных направлений и стилей. За основу классического арабского танца берется египетский стиль исполнения.

В начале и середине XX века Каир был центром развлекательной индустрии Востока, таким арабским «Голливудом». В клубах и кабаре Каира можно было послушать прекрасное пение, наслаждаться великолепными танцами, посмотреть различные представления. Эти заведения с удовольствием посещали представители арабской элиты и гости со всего мира. Именно в этих кабаре и зародился тот стиль сценического исполнения восточного танца, к которому мы привыкли. Правильнее будет называть это направление «Ориенталь», т.е., если его охарактеризовать кратко, это красивый сценический танец, исполнительницы которого знакомы с принципами классической хореографии, при этом не забывают о восточной аутентичности. В нашей книге мы рассматриваем движения именно в технике Ориенталь.

Так как же правильно?

Я не рекомендую использовать название «танец живота» сразу по нескольким причинам. Во-первых, как я уже сказала, арабские танцы – это огромный пласт культуры, включающий в себя множество фольклорных направлений (Египетский, стран Персидского залива, стран Магриба и т.д.), а также классический восточный танец, в котором тоже можно выделить несколько направлений. И подгонять все эти танцы под примитивное понятие «танец живота» просто некорректно.

Во-вторых, название «танец живота» вносит определенную путаницу. Ведь арабские танцы танцуют вовсе не животом! В первую очередь в танце используются различные движения бедер, корпуса,

груди, рук и ног. А также танец обогащен проходками, перемещениями и поворотами. Непосредственно живот задействован чуть ли не в последнюю очередь.

Гораздо корректнее будет сказать «восточные» или «арабские» танцы, если мы говорим об этом направлении в целом. Или конкретизировать: классический арабский танец (т.е. ориенталь), фольклор и т.д.

Польза Восточного танца

Занятия восточными танцами – это прекрасная возможность привести себя в форму без тяжелых изнурительных нагрузок, улучшить осанку, научиться грации и красоте движений, и, самое главное, значительно повысить жизненный тонус!

Подтвержденная польза от занятий восточными танцами:

Правильная осанка, красота и грация движений

Возможность научиться импровизировать под любую музыку

Восточными танцами могут заниматься девушки и женщины абсолютно любого возраста, роста и телосложения. Для восточного танца не существует слишком худых или толстых. Абсолютно любая может научиться двигаться красиво и грациозно

Восточные танцы – это, пожалуй, лучший способ раскрыть женский потенциал, научиться любить себя, нравиться себе и принимать себя. Но это не пустые слова или самовнушение. Это ваш путь к преобразению через красивый танец

Восточные танцы – одно из древнейших направлений, которое на протяжении многих веков помогает девушкам и женщинам поддерживать женское здоровье и красоту

Это незаменимый фитнес, позволяющий мягко прорабатывать суставы и внутренние органы

Регулярные занятия восточными танцами помогают привести тело в тонус и избавиться от дряблости

И, наконец, проверено на 100%, что восточные танцы – это прекрасная возможность улучшить настроение и значительно повысить уровень энергии! Работает сразу, с первого занятия. Проверяйте!

Чем хороша именно моя книга

Абсолютно все мои ученики сходятся во мнении, что я не только красиво танцую, а еще и прекрасно преподаю. Я объясняю очень доступно и понятно, уделяя внимание всем нюансам и обращая внимание, на, казалось бы, очевидные мелочи. Именно поэтому я решила свои знания перенести на страницы этой книги и поделиться с вами.

Каждый день мы будем знакомиться с новыми движениями, и в завершение станцуем полноценный танец.

Плюсы моей книги. Вы оцените

Удобный формат книги с разбивкой по дням тренировок

Подробно рассмотрено исходное положение в танце

Понятно и доступно рассказывается о характерных чертах восточного танца

Быстро и легко запомним, что есть именно в восточном танце, а чего быть не может

Приведена моя авторская танцевальная разминка

Все движения имеют подробное описание и рекомендации по выполнению

В каждом движении рассказывается, на что важно обратить внимание для красивого и правильного выполнения

Мои личные наработки, секреты и «фишки»

И, наконец, книга проиллюстрирована моими сценическими фото

Книга прекрасно подойдет для изучения танца «с нуля», для первого знакомства с восточным танцем, а также будет полезна и тем, кто уже начал осваивать этот вид искусства. Продолжающим читателям она поможет систематизировать имеющиеся знания и навыки. А также может использоваться педагогами в качестве методического пособия. Книга ориентирована на любителей восточного танца. Для читателей с 12 лет.

Восточный танец за 14 дней

День 1. Исходное положение

Сегодня мы с вами начинаем увлекательнейшее путешествие в сказочный мир восточного танца. День за днем мы будем изучать новые красивые движения, учиться и совершенствоваться в искусстве самого женского танца.

И первое с чего мы начнем – это...нет, не движения бедрами и загадочные волны животом, первое, что мы разберем и проработаем – это красивая осанка и *правильное* положение корпуса. Именно грамотная постановка корпуса служит основой основ любого танца, в том числе и восточного.

Итак. Встаньте ровно.

Подбородок чуть *приподнят* или держится *параллельно полу*.

Макушка тянется вверх

Плечи раскрыты и при этом *опущены вниз*. Да, именно так: макушка тянется вверх, а плечи тянутся вниз.

Лопатки сзади сведены и также опущены. Грудь подаем вперед, но сильно не выпячиваем. Держим баланс. **Представляем, как будто сзади лопатки скололи заколкой-крабиком, а на груди у нас бриллиантовое кольцо.**

Спина. **Убираем прогиб в пояснице.** Это очень важно. Копчик «подкручиваем». То есть берем и сознательно направляем нижнюю точку копчика в пол.

Животик слегка подбираем. Не напрягаем сильно, но и не выпячиваем живот, считая, что если это «танец живота», то можно расплыться как желе. Следуем всем знакомому принципу «Все в себя», но опять же, без фанатизма

И, наконец, ножки. Стопы свободная 6-ая позиция. Это значит, что ноги стоят ровно, в своем естественном положении, стопы расположены параллельно друг другу или носки чуть разведены в стороны, на расстоянии не больше, чем ширина бедер.

Вот, дорогие красавицы, постарайтесь последовательно выполнить каждый пункт и принять красивое положение. Далее постарайтесь к нему привыкнуть. Пройдитесь по комнате. Сначала похо-

дите на полной стопе. Затем, сохраняя нашу осанку, поднимитесь на полупальцы и также попробуйте пройтись по комнате. Как ощущения? Это только начало. Впереди у нас много интересного.