



**Д**обро пожаловать в мою книгу — и в мой мир. Я хочу поделиться с вами основными принципами танца живота — формы искусства, которая поможет сжечь лишний жир и укрепить мышцы живота, бедер, ягодиц и рук не хуже, чем любая традиционная программа аэробных упражнений или занятия на тренажере. Кроме того, танец живота сделает вас более женственной и поможет осознать свою внутреннюю красоту, поскольку он приносит элемент творчества и спонтанности в ежедневные занятия.

Танец живота может открыть перед вами широкий мир, волнующий, экзотический и — не побоюсь этого слова — магический. И речь идет не о сказочном волшебстве, не о тех чудесах, на которые способен только джинн из волшебной бутылки. Танец живота — это настоящее волшебство в реальной жизни, и это волшебство способно полностью изменить ваш взгляд на мир и то, как мир будет смотреть на вас.

Позвольте рассказать о том, что танец живота сделал для меня. Я увлеклась им, когда училась в средней школе. На вечеринках, пока все остальные выстраивались в очередь, чтобы попасть в большой зал, где гремел рок-н-ролл, я предпочитала ютиться в задних комнатухах с одноклассниками-иностранцами. Их музыка буквально завораживала меня, и мне захотелось научиться под нее двигаться. Одна из таких встреч настолько меня заинтриговала, что после нее я месяцами тренировалась делать круг бедрами и тряски плечами. Не успев опомниться, я начала превращаться в настоящую танцовщицу.

Больше всего меня привлекал танец Ближнего Востока — из-за костюмов. Родители рассказывали, что лет с трех я была просто помешана на одежде. К девяти годам я уже разрабатывала свои модели. Танец живота дал мне возможность с головой погрузиться в мир бахромы, блесков,

звенящих золотых монет и браслетов, кружиться в ворохе шелковых платков, наряжаться в разноцветные одежды, в которых нельзя было появляться на улице — по крайней мере в Сиэтле.

Около года я изучала и практиковала движения, которые вы найдете в этой книге, а затем устроилась официанткой в один восточный ресторан. Я была слишком молода, и меня не пускали в верхний зал, где устраивались представления с танцами, и тем не менее мне удалось краешком глаза взглянуть на нескольких знаменитых танцовщиц, таких как Далена и Бадавия, и впервые услышать настоящую арабскую музыку. Владелец ресторана решил, что у меня есть потенциал, или, по крайней мере, энтузиазм, поэтому дал мне сценический псевдоним: Далал. Как мне сказали, это означает «испорченная». Мне показалось слово немного грубым, но, когда я называла свое имя арабам, они радостно улыбались, вспоминая сестру или кузину с таким же именем.

Оказалось, что мое имя можно было перевести и немного мягче: «избалованная, изнеженная». Позже я изменила написание на Даллал и сделала этот псевдоним своей фамилией. С тех пор имя прочно ко мне прикипело и принесло немало удачи.

С самых первых дней, как только начала изучать танец живота, я мечтала об экзотических странах. Я перескакивала из одного университета в другой, изучая фарси, арабский, французский, сингалезский, русский и японский языки. Участие в волонтерской программе привело меня в Майами, где я работала с кубинскими беженцами и обрела свою духовную родину — город, в котором смешалось огромное множество разных культур, в котором звучала тропическая музыка, где повсюду слышалась иностранная речь и разгуливали романтические темноглазые мужчины. Я занималась тем, что раздавала продовольственные талоны в унылом бюрократическом офисе, пока однажды одна подруга — оперная певица — не сказала мне:

«Тами, твое место на сцене».

«Но я коплю деньги на путешествия», — возразила я.

«Артисты путешествуют гораздо больше, чем офисные служащие. Тебе стоит заняться танцами профессионально. Послушай, я объездила весь мир. И чем, по-твоему, я за это заплатила?»

«Чем?»

«Голос помог мне вытянуть счастливый билет», — ответила она.

Несмотря на то, что я не могла спеть ни единой ноты, ее слова задели меня за живое. Фильм «Роман с камнем» убедил меня окончательно, и через несколько дней я уже летела в Боготу, в Колумбию. С собой я привезла саблю, четыре костюма и двадцать долла-

ров в кармане. В течение следующего года я выступала с танцами по всей Южной Америке.

С тех пор прошел 21 год. Это было волшебное время. Благодаря танцам я побывала в более чем 30 странах на всех континентах, меня выбрали лучшей танцовщицей живота в Америке и в мире. Тех же титулов удостоились две мои ученицы.

Кроме того, я принимала участие в записи первого альбома «Belly-dance Superstars», выпущенного компанией «Ark 21 Records». Я открыла свою студию танца живота в Саут-Бич, собрала труппу восточного танца и открыла бутик, в котором продается все для танца живота. Я танцевала для Роберта Де Ниро, Шона Коннери, Мадонны и многих других знаменитостей. У меня есть несколько обучающих видеопрограмм, я вела передачи в прямом эфире и создала серию телепрограмм о танце живота.

Я продолжаю работать инструктором, танцовщицей, хореографом и продюсером во многих уголках мира и не собираюсь останавливаться. И что самое важное, я пережила такие приключения, о которых многие женщины могут только мечтать. Подумать только: все это началось с нескольких вращений бедрами и движений плечами!

Читайте дальше, и я расскажу вам...

