**Введение**

Пришли парни и девчонки, стоят в сторонке - эта фраза стала популярной, так как танцы имеют огромную притягательную энергию.

С древнейших времён танец украшает жизнь человека. В нём человек выражает свои мысли, чувства, переживания. И нет такого народа, который бы не гордился своими национальными танцами.

Танец - это выражение мысли и чувства средствами условных движений - жестов и поз. Он исполняется под музыку, из которой черпает своё содержание. Танец в жизни, и жизнь в танце неразрывно связаны. Танец - не самоцель, а средство для выражения мыслей и чувств, волнующих человека. Он раскрывает то, что прячется в глубинах подсознания и помогает избавиться от психологического дискомфорта. Ведь мы не всегда решаемся признаться себе и окружающим в собственных ощущениях. Однако любовь, ненависть, сочувствие, восхищение можно передать через танец. Танцы иногда лечат душу лучше, чем слова. Танец не призван отображать то дурное, что есть в нашей жизни, пусть даже в замаскированной приукрашенной форме.

Танцуйте! Вы станете доверять себе, почувствуете жажду жизни - ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить!

**История развития танца**

Танец – совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Обращаясь к истории, мы обнаружим, что религиозное танцевальное действо происходило в стенах церквей и храмов. До этого ритуальный танец исполнялся прямо на земле, где были начертаны священные круги, что символизировало ангелов, танцующих в небесных сферах вокруг трона Бога. Эта идея положена в основу многих танцев с круговыми движениями. Священный и магический танец испокон веков является неотъемлемой частью культуры любой цивилизации. Шаманы и священнослужители с помощью музыки и танца входили в состояние транса и медитации. Танец всегда был синтезом духа и движения. Первоначально танец представлял собой комплекс, состоящий из мимики, жестикуляции, движений корпусом и ногами. Мимика – первый язык человечества, которая была неразрывно связана с танцевальным искусством. Более того, все движения природы, человека в древние времена назывались танцами. Танец – это одновременно способ почитания Природы и способ благожелательного влияния на Природу.

Для первобытных людей танец и пение являлись возможностью выразить свое преклонение и благодарность неведомым силам природы, а также Божествам, создавшим все живущее на Земле. В начале танцев как таковых не существовало, были экспрессивные телодвижения, естественно выражающие эмоциональные порывы, которые постепенно приобрели определенный ритм и значение. Они посвящались определенным божествам, которых в те времена существовало огромное множество. Прошло не мало тысячелетий, пока эти различные движения не обрели форму танца, несущего ритм и темперамент определенного народа. Самые первые танцы были посвящены небесным светилам: восходу и заходу солнца, луны, движению звезд. Человек с восторгом и вниманием следил и запоминал движения Светил и те изменения в природе, которые они несли за собой. Эта картина ритма Неба и Природы дала древним идею сакрального танца. Уже у пещерных людей были специально отведенные места "смотрения на звезды" и сакральных танцев – символов, посредством которых происходило общение с Природой. Священные культовые танцы практически у всех народов имели глубокий сакральный смысл. Это было характерно для Древней Индии, Египта и Древней Греции. Танцы, посвященные Богам, исполнявшиеся в храмах в определенное время года, требовали высокого совершенства Духа и тела и исполнялись жрецами и посвященными в эзотерическое знание танцовщицами. Духовное развитие шло одновременно с физическим. Гармония линий, пластичность и красота тела почитались так же высоко, как и духовность.

По мнению древнегреческого философа Лукиана, танец – это прямое дополнение к различным отраслям знания: науке о музыкальном ритме, ритме речи, философии, геометрии, физики и даже этики. Цель его – изображать нравы и страсти. У него много родства с живописью и скульптурой, которым он подражает в отношении твердости линий и красивых поз. Зародившись из одного корня, претерпевая всяческие изменения, танцы Запада и Востока пошли в разных направлениях. На Востоке человек рассматривается не как венец Природы, а стоит в ряду природных явлений. Потому и отношение к танцу более глубокое. Восточный танец – это танец созерцание, танец медитация, танец растворение. Вероятно, поэтому можно заметить, что танцы народов Востока более гармоничные, завораживающие и эстетичные, нежели современные танцы западного мира.

**Магия танца**

Танец - одна из самых действенных форм магического (священного) ритуала, пробуждающая и активизирующая тонкие энергии. Подлинный священный танец - средство сосредоточения сознания и управления им с помощью физических упражнений, внешнее проявление внутреннего духа.

Любой человек может овладеть практикой магического (священного) танца. Для овладения им и достижения желаемых результатов нет необходимости в специальной подготовке. Танцы, с помощью которых можно достигнуть более высокого уровня сознания - просты, индивидуальны и темпераментны. Для них не требуется иного пространства, так как при их исполнении достигаются определенные эффекты, которые создают иллюзию пространства, силу времени. Все дело в умении самовыразиться в движении. Не столько уровень мастерства, сколько само ваше участие в танце уже пробуждает энергию.

Танец и движение присуще Вселенной. Грациозно извиваются растения. Они поворачиваются навстречу солнцу, ритмично колышутся на ветру, принимают самые причудливые позы. У птиц свой язык поз и движений. Они расправляют крылья, выражая угрозу или исполняя брачный танец. Танец животных демонстрирует их силу, агрессию или любовные заигрывания.

Тело человека создано для движения, которое так же естественно и необходимо для жизни, как и дыхание. Движение дает нам энергию, которая позволяет выйти за рамки обычного восприятия. Оно уравновешивает, исцеляет, пробуждает энергию и наполняет ею. Движение порождает психическую энергию, необходимую для обретения силы,духовного совершенствования, для жизни и даже для смерти.

Цель любых физических ритуальных действий - направление и сосредоточение сознания. Люди обладают удивительной способностью блокировать процесс своего духовного роста. Управляемое физическое действие, например, танец, может помочь нам преодолеть эту тенденцию. Танец соединяет наши физические возможности и энергию с духовными устремлениями и помогает нам сохранить контакт с высшими жизненными силами. Танец способствует взаимодействию полушарий головного мозга. Центральная нервная и мышечная система преобразуют музыкальные ритмы в форму движения, что позволяет нам расширить традиционное восприятие мира.

В прошлом бывали случаи, когда люди были одержимы ритмом. Но нам же следует научиться управлять ритмом в гармонии с внутренним миром. Танец - это движения тела, которые индивидуальны для каждого из нас. Они характеризуют нас, подчеркивая индивидуальные черты, движения тела как бы соединяют внешний мир человека с внутренним и служат мостиком между ним и его божественной сущностью. Для того чтобы движения обладали силой, ими нужно научиться управлять. Современный танец не обладает большой магической силой, хотя энергия пробуждается во время любого танца. Во многих древних обществах особое значение придавалось наблюдению за силами танца.

Танец был исцеляющим, обучающим, священным. Древним было хорошо известно, что мужчины и женщины, участвующие в танце, не просто танцоры, а священнослужители.Магический танец также является способом самосовершенствования. Пробуждая низшие эмоции и силы, и высвобождая их через танец, вы с его помощью можете обрести контроль над ними.

Магический танец - это искусство, которое стимулирует наши жизненные силы, восстанавливает энергию, пробуждает творческое начало и способность к импровизации. По сути, любая деятельность человека - это ритуальный танец, однако нам еще необходимо разобраться в этом. Тот, кто не верит, и тот, кто не участвует сам в ритуальном танце, никогда не поймет его подлинной силы. Для него танец будет просто пляской, дервиши - просто актерами, католическая месса - спектаклем. Вместе с тем, необходимо помнить, что любые религиозные ритуалы нельзя выполнять ради них самих. Возможно, в этом заключается самая главная проблема воскресных месс!Принимая участие в магическом танце, мы должны помнить, что энергия не возникает в процессе танца, он просто пробуждает и активизирует ее, и знать, что энергия действует в зависимости не столько от нашего умения танцевать, сколько в результате нашего непосредственного участия. Любой человек, если он в состоянии хоть немного двигаться - пусть это будет лишь мигание глаз или ритмическое дыхание - может стать участником магического танца.

**Магический танец вчера и сегодня**

Обращаясь к истории, мы обнаружим, что религиозное танцевальное действо происходило в стенах церквей и храмов. До этого ритуальный танец исполнялся прямо на земле, на которой были начертаны священные круги, что символизировало ангелов, танцующих в небесных сферах, вокруг трона Бога.

Священный и магический танец испокон веков является неотъемлемой частью культуры любой цивилизации. Шаманы и священнослужители с помощью музыки танца входили в состоянии транса. Ритуальный танец всегда был синтезом духа и движения. Во многих случаях, например, в древних обрядах племени качина, участники воплощали различные силы природы. Большинство эзотерических учений гласит, что каждый из нас является микрокосмом - миниатюрным отражением макрокосма во Вселенной. Поэтому мы обладаем всеми видами ее энергий.

Священный танец - это способ их стимулирования и направления не на внешний мир, а на мир внутренний, к более глубоким уровням сознания. У танцоров племени качина было несколько видов танцев: танцы по кругу, имитирующие движение солнца; танцы цепочкой, олицетворяющие слияние мужской и женской энергий, для увеличения плодородия и соединения неба и земли; танцы - нити, которые подобно нитям Ариадны приводили танцора к тайному знанию лабиринта жизни.

Священный танец обращается к достаточно сложным темам и формам. Он прост в исполнении. При этом степень пробуждения энергии зависит от степени участия и той значимости, которую мы вкладываем в движение. Необходимо помнить, что каждый жест и движение несут в себе символическое значение. Чем больший смысл мы вкладываем в движение, тем больше энергии высвобождается. Священный танец помогает нам раздвинуть границы нашего сознания. На протяжении веков игнорировалось трансцендентальное свойство танца, тем не менее, каждый из нас может восстановить его.

Магический танец - это не просто символическое выражение чьих-то личных верований. Движения и жесты создают вихри энергии, слияние мысли и действия, порождают особую энергию, форму, существующую в физической реальности.

С помощью искусства танца можно научиться управлять своим развитием, пробуждать свои созидательные силы. Не позволяйте однообразию завладеть вашими движениями, стремитесь к индивидуальному, творческому подходу и не бойтесь вариаций. Если вы будете так поступать, то обнаружите себя, исполняющим танец вокруг Древа Жизни, которое является проводником между небом и землей.

**Магические позы и позиции**

Некоторые физические движения и позы стимулируют определенные уровни сознания, активизируют божественную энергию, более полно вовлекая ее во взаимодействие с физическим миром. Мы можем научиться использовать эти движения и позы для подключения к этой энергии. Физические упражнения позволяют человеку отключиться от внешнего мира и погрузиться в мир внутренний. Жесты, позы и движения задействуют оба полушария мозга, они являются прямым и мощным средством связи с космическими силами, которые действуют вокруг и внутри нас. Восток на протяжении тысячелетий знал о духовной ценности движений. Движения и позы восточной йоги являются внешним выражением внутренних состояний сознания. Сила танца использовалась и в боевых искусствах, особенно на Востоке. Ряд последовательных движений в боевых искусствах называется ката. В то время как некоторые считают ката боевой дисциплиной, ее также можно рассматривать и как танец, относящийся к воинскому искусству. Слово "ката" переводится как "последовательность движений" или "книга движений". Человек, который в древности занимался этим искусством, записывал порядок своих движений. Внешняя форма выражала внутренние побуждения и цели. Позы и движения Кун - фу основаны на имитации движений птиц и животных, а иногда и насекомых, что способствовало изучению природы и помогало обучающемуся Кун - фу достичь гармонии с ней. Если говорить о традиции ниндзя, то для них главное значение имели позы и жесты рук. Ниндзя могли управлять энергией природы с помощью рук. Для них каждая рука и каждый палец на руке символизировали внешнюю силу и являлись характерным признаком соответствующих частей тела. В Индии считалось, что исполняющие священный танец девушки – это жены богов, о жизни которых повествовали их танцы. Немаловажную роль играл танец и в Древнем Египте, что засвидетельствовано в дошедших до нас иероглифических изображениях. Влияние Древнего Египта распространялось на весь древний мир. Греческие и римские мистические школы уделяли большое значение ритуальному танцу. Обучаясь магическому танцу, мы используем внешнюю форму движения для выражения внутренней реальности. Эти физические движения пробуждают и помогают реализовать нашу внутреннюю энергию. Позы - это средство физической связи с божественным миром внутри нас. Движение помогает осознать, что тело есть вместилище божественного духа...

**Символизм танца**

Танец возник как форма существования и движения символов, которая соединяет в человеке субъективно-личное начало и одновременно отвечает его стремлению к целостности, объединению и единству. На заре человеческой культуры танец составляет основу, с одной стороны, индивидуального самовыражения, с другой, взаимопонимания в коллективном общении. Таким образом, достигается гармонизация внутреннего мира, как отдельного человека, так и общины в целом.

Символизм выступает высшим выражением иррациональности танца. Через символы танец имеет органическую связь со всеми формами культуры. Танец, будучи явлением культуры, сохраняет предшествующий опыт и представляет собой определенное количество унаследованных символов. Символ не терпит конечного истолкования и выступает как наиболее емкое средство концентрации общечеловеческого опыта. Поэтому в символическом языке танца мир получает свое целостное отражение.

Танец по своей сути является выражением абсолютно всех чувств и эмоций, которые известны человеку. Наши древние предки сопровождали особыми танцами все события, которые происходили в их жизни. В момент рождения ребенка исполнялись специальные танцы, которые должны были призвать благосклонность духов и богов. В момент смерти человека исполняли погребальный танец, при помощи которого умершего провожали в иной мир. Свадьба так же отмечалась танцем, который был предназначен как для молодой жены, так и для ее супруга. Он был их благословением на долгую жизнь, предвещал рождение множества сильных детей. Более того, все эти танцы также предназначались для того, чтобы отгонять злых духов от людей. Когда в семье рождался первенец, танцевали специальный танец, и при этом сила и умение танцующих людей должны были перейти в тело новорожденного. Шаманы и целители верили в то, что определенные танцы обладают целительной силой, и способны излечить любые недуги. Земледельцы танцевали на полях, призывая Богов и прося их о щедром урожае, или о дожде, если стояла сухая погода.

В последнее время стало модно танцевать. Современная индустрия развлечений, в частности, танцевальная индустрия, стали мощным оружием психологического воздействия. Большое количество взрослых людей пошли в клубы, школы танцев, танцевальные коллективы, чтобы научиться танцевать. Многие родители повели детей, чтобы воплотить свои нереализованные желания. Сегодня танец и его проявления мы можем увидеть повсюду, все чаще танец используют в рекламных роликах, где с помощью движения, экспрессии, музыки передается настроение, эмоции, и даже прививается стиль и вкус современной жизни.

Что же такое танец? Если посмотреть далеко назад, то мы обнаружим, что танец - это самое древнее средство общения (когда не было языка - были движения). Для первых людей - это способ передачи знаний о мире; это средство входа в различные измененные состояния сознания; это способ снятия напряжения, излечение от недугов и так далее. Танцевали все и всегда, и в радости, и в печали, и перед охотой, и после нее, и в день свадьбы, и в день рождения ребенка, и в день смерти. Групповые танцы учили понимать друг друга без слов и давали чувство единения и гармонии.

Всем известно, что у каждого человека своя походка, свои жесты и мимика. Эти особенности индивидуальны и редко меняются с годами, поэтому мы можем узнать знакомого человека, даже не видя его лица. Также у каждого человека есть и свой танец, свой набор движений, своя манера танцевать и передвигаться в пространстве. В отличие от походки, жестов и мимики, танец человека имеет социальную природу и он подвластен моде. В танце неосознанно отражается личность человека и если внимательно приглядеться, то можно очень много рассказать о характере танцующего, его привычках, страхах, особенностях взаимодействия с разными людьми и с самим собой, его фантазии, отношение к себе и к миру, и многое другое. Самые свободные могут пуститься в пляс без предварительного подогрева. Самые зажатые никогда не танцуют (или очень редко). А между этими двумя полюсами пребывает большинство из нас.

Люди, уверенные в себе и активно проявляющие себя в жизни, обычно танцуют широко, движения размашистые, часто резкие, в танце передвигаются по пространству с поднятой головой, часто сталкиваясь с другими. Они могут подпевать, вступать в контакты с другими, приглашать на танец. Те, кто хочет привлечь к себе внимание, обычно ярко и неординарно одеты, накрашены, танцуют в центре круга, движения заученные, шаблонные. Они могут выбрать себе партнера и активно демонстрировать свои умения на его фоне, пристально отслеживая реакции окружающих, вступая в кратковременный контакт глазами с другими, часто широко улыбаются, демонстрируя свою доброжелательность. Имеют тенденцию к объединению себе подобным. В большинстве случаев люди танцуют очень скромно, топчутся на месте, руки согнуты в локтях и кулаки сжаты, взгляд направлен либо в пол, либо гуляет по сторонам. Если говорить о парных танцах, то и здесь есть свои закономерности. Люди, привыкшие руководить, настойчивые, не умеющие слушать других всегда берут инициативу движений в свои руки, являются ведущими в танце (в последнее время очень распространена данная особенность у женщин). Расстояние между двумя танцующими говорит о степени доверия, близости и отношения к партнеру в частности и к людям вообще. Если в парном танце вы все время идете назад, то это может быть свидетельством наличия бессознательного страха установления и длительного поддержания отношений, так называемого "бегства". И наоборот, постоянное движение вперед, на партнера, говорит о стремительных отношениях в вашей жизни, так называемого "захвата", что очень часто пугает и бессознательно отталкивает. Конечно же, всегда есть исключения и говорить о наличии и развитии тех или иных качеств, особенностей личности и поведения можно только в том случае, если эти движения, манеры, жесты присутствуют в большинстве ваших танцев и очевидны окружающим.

И еще, о чем хочется рассказать, это о "танцующих" частях тела. Если внимательно приглядеться к танцующему человеку, то можно заметить, что постоянно двигаются только определенные части тела, чаще всего это руки и ноги, реже - бедра и голова, почти никогда - спина, шея, плечи. Сюда же можно отнести согласованность частей в танце. Итак, приступим к символической расшифровке:

- руки - это способность к социальным контактам и их характеру (кулаки - агрессивность, ладони - доброжелательность);

- ноги - устойчивость социального положения;

- бедра - способность получать сексуальное удовольствие, независимость;

- голова - рациональность, критичность;

- шея - контроль во всех смыслах (за собой, людьми, эмоциями и поведением);

- спина - искренность, перегрузка;

- плечи - ответственность (особенно за других).

Если более подвижна правая часть тела (для правшей) - это говорит о проявлении мужского начала и таких качеств, как настойчивость, агрессивность, целеустремленность, активность, жесткость, логичность. Если левая, то превалирует женское начало, проявляясь в таких качествах как гибкость, терпимость, подчиненность, мягкость, интуитивность.

И, конечно, чем менее согласованы движения, тем дисгармоничнее человек. Его танец разорван, танцор может терять равновесие, лицо и тело напряженны (чтобы не ошибиться). Наблюдение за танцами разных людей неизбежно приведут Вас к мысли, что танцевать красиво и танцевать гармонично – очень разные вещи. Хочется отметить главное - Вы всегда можете изменить свой танец, а значит, свой характер, приобретая новые движения, только это будет уже волевой процесс. Главное помнить, что самое важное в Вашей жизни - это Вы, а с помощью танца и движений можно развить в себе все что хочется!

Итак, танцевать - это здорово, потому - что:

Во-первых, танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

Во-вторых, с помощью танца можно провести диагностику личности, (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны).

В-третьих, снять напряжение; уменьшить тревожность, агрессивность; высвободить сдерживаемые, подавляемые чувства и эмоции.

В-четвертых, приобрести новые движения, способствующие:

а) эффективному взаимодействию с собой, миром, людьми;

б) изменению стиля коммуникаций с окружающими;

в) формированию умения осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений.

В-пятых, танец способствует проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя.

Повышается самооценка, появляется уверенность в себе, человек становится более успешным, привлекательным, проявленным, удовлетворенным.

**Основные положения и понятия**

В жизни все имеет начало, середину и конец. Так и танец. Надо постараться войти в музыку, открыть дверь в мир танца, ощутить этот мир и слиться с ним в гармонии. Танец рождается из музыки. Именно здесь заложено состояние и смысл движений. Создавая танец, необходимо увидеть связь музыки и движения. Длительность звучания, высота

звука, громкость, длина музыкальной фразы, слова песни, размерность – все это определяет, каким будет танец. Тональность задает общий настрой и направленность. Переливы или резкие звуки создают ритм. Длительное звучание соответствует медленному длительному движению, волнообразные переливы – пластическому танцу. Резкие удары, трели – ударам и тряскам в танце. Все это надо хорошо слышать, чувствовать и отражать в танце, сохраняя общую направленность, вкладывая смысл в каждое движение и ведя общий разговор. Танец бывает для себя, когда ты что-то пытаешься раскрыть в себе, для зрителя, когда ты что-то играешь на сцене и для любимого мужчины или Бога – это танцы ритуальные.

Танец – это своеобразное таинство, которое может в жизни значить довольное многое: он может помочь разрешить какие – то внутренние конфликты, жизненные проблемы, изменит настроение, дать определенное состояние. Основой танца являются вихри. Это определенные потоки энергии, которые можно почувствовать и даже увидеть. Они рождаются во время звучания музыки. Если внимательно наблюдать и слушать музыку и себя, то звуки начинают в какой – то момент входить в тебя, и тело начинает производить определенные движения, ритм которых соответствует ритму мелодии. Это и есть потоки или вихри. При этом танцевать начинают не только физические, но и тонкие тела. Наша задача привести в гармонию движения физических и тонких тел. Только в этом случае танец становится поистине красивым, волшебным, завораживающим и наполненным. И так, как же создается танец? Когда звучит какая – либо мелодия, у каждого человека возникают определенные ассоциации, воспоминания, всплывают картинки из жизни, либо просто приходит информация. Может зародиться некая идея, а с ней и желание поделиться ею с другими людьми. Возможен и другой вариант, когда наоборот, сначала появляется идея, после чего мы подбираем определенную мелодию, созвучную с ней и воплощаем ее в танце. В процессе такого танца очень важно добиться полной гармонии с мелодией, слиться с ней и окружающим пространством, начать управлять энергетическими потомками, которые высвобождаются в процессе наших движений. В таком случае мы делаем танец своеобразным инструментом для решения различных задач: будь - то просто расслабление, получение положительных эмоций и подпитка себя энергией или же, используя высвободившуюся энергию и направляя ее в определенное русло, решить определенные жизненные задачи или психологические проблемы. Главное – осознавать каждое свое движение в процессе такого танца.

**Может, во всем виновата пчела? (легенда танца живота)**

Более древнего танца, чем танец живота, у человечества, кажется, не осталось. Танец живота очень эротичен. Однако легенда утверждает, что появился он случайно, а отнюдь не для того, чтобы горячить кровь и пробуждать самые сокровенные желания.

Во всем была виновата пчела. Сбитая с толку сладким цветочным ароматом, исходившим от умащенного маслами тела молоденькой танцовщицы, перепутав ее с цветком, пчела залетела той под одежду. Испуганная девушка, не прерывая своего выступления, стала усиленно вращать бедрами и быстро трясти животом и плечами, чтобы прогнать пчелу. Грация, изящество и эмоциональность ее движений привели зрителей в восторг. Так и появился древнейший танец на Земле – танец живота.

**История танца живота**

История танца живота насчитывает более 4 тысяч лет. Первоначально он зародился как храмовый танец и техника родовспоможения: профессиональные храмовые танцовщицы обучали будущих мам телодвижениям и растяжкам, которые облегчали появление ребенка на свет. Большая часть таких храмов находилась на территории Индии. В дальнейшем элементы храмового танца вошли в танцы уличных танцоров, в основном цыган. Цыгане являлись своеобразным связующим звеном между различными народами и культурами. Странствуя по свету, этот кочевой народ оставлял следы своей культуры и впитывал местные традиции, включая и стили танца. Цыгане проследовали через все страны Востока до Европы. И хотя египтяне утверждают, что танец живота происходит от фараонов, в Египет этот танец пришел в X веке с кочевыми цыганами, и к этому времени уже включал в себя танцевальные элементы характерные для Турции, Северной Африки, Персии и других стран Среднего Востока.

Западные путешественники были очарованы танцами, увиденными ими в Египте, и принесли весть о нем в Европу. В XVIII веке появилось первое упоминание о Ghawazee — женском танце верхнего Египта, исполняемом под барабанную дробь. Начиная, с середины XIX века в Европе и США стали популярны всяческие шоу с участием восточных танцовщиц. Первыми восточный танец в 1889 г. увидели парижане. В 1893 г. этот танец привезли в Чикаго, где в то время царили довольно жесткие пуританские нравы, и рекламой для него стала французская фраза «Danse du Venture», буквально переводимая как «танец живота». Эта рекламная уловка, призванная шокировать публику, привела к недопониманию и искажению смысла танца, надолго закрепив за ним ассоциацию со стриптизом.

Популярности танца живота на Западе с 40-50 гг. XX века способствовал Голливуд, внося в танец, музыкальное сопровождение, костюмы и аксессуары свои представления о Востоке. Голливудский образ был, затем адаптирован профессиональными танцовщицами Среднего Востока и опять, уже в таком виде, разошелся по всему миру.Очень долго танец живота оставался закрытым домашним ритуалом, которым восточная женщина добивалась расположения своего мужа; и умение исполнять его передавалось от матери к дочери. В наши дни профессиональные танцовщицы восточного танца в Сирии и Ливане так же ценимы и почитаемы, как у нас — звезды балета. Они выступают на сцене, перед публикой, и, естественно, соревнуясь друг с другом за внимание публики, изобретают и добавляют в свой танец все больше новых обольщающих элементов. Их танец связан с традициями гаремных отношений, это танец-соблазн, женский способ борьбы за мужчину.

Совсем по-другому выглядит танец живота в индивидуальном варианте — исполняемый для своего любимого и единственного, когда женщина языком жестов и движений говорит только с ним, для него одного хочет быть игривой, сексуальной и желанной. В странах, исповедующих исламский фундаментализм, танец живота запрещен. Строгое следование исламу не позволяет женщине быть артисткой; петь и танцевать она может только в обществе других женщин. В этих странах, в крайних случаях, танец живота — подпольное развлечение для иностранных туристов, и отношение к преступным танцовщицам соответствующее. Ортодоксальные христиане продолжают осуждать этот танец за неприкрытый эротизм, рождающий греховные мысли в сердцах мужчин. Для мирового искусства восточный танец по-прежнему интересен и привлекателен, как любая экзотика. В современном своем виде он, безусловно, имеет мало общего с древним танцем, от которого произошел, но это не помешает нам с вами научиться этому яркому, прекрасному и необычайно женственному танцу — и наслаждаться своей красотой и грацией!

**Заключение**

Давайте вспомним свое детство. Звучала музыка, и мы свободно раскручивались и кружились в ее ритме. Мы все можем танцевать независимо от того, учились ли мы этому когда-нибудь или нет. Однако, наверняка, в жизни каждого человека были моменты неловкости оттого, что надо было танцевать на людях. Детская непосредственность сменилась скованностью в теле от неуверенности в себе. Важно вновь полюбить себя такими, какие мы есть. Это необходимое условие для последующего изменения себя. Самое важное в творческом процессе создания своего танца – это войти в состояние. В движениях должна быть заложена идея и образ, которые в процессе танца мы стремимся показать. Выразительность жестов украшает нас. Танцевать нужно стараться не только телом, но и глазами, душой, пританцовывая энергию мелодии изнутри наружу. Душа танца - это смысл, скрытый или явный, который мотивирует каждое из движений, подчиняющихся ритму. Создавая свой танец, мы становимся хореографами своей жизни, умеющими правильно использовать свои ресурсы. Мы создаем пространство, в котором перевоплощаемся, разыгрывая различные ситуации и переживания. Сколько длится музыка, столько продолжается наш танец. Каждый раз он может изменяться по-новому в зависимости от нашего нынешнего состояния, не подчиняясь жестким внешним схемам. Внешняя форма отражает внутреннее побуждение. Можно станцевать любовь, страсть, страдание, рождение и смерть.

Основные движения могут быть одни и те же, но внутренне состояние разное. Именно оно и будет считываться, и восприниматься публикой. Ведь танец – это сближение людей, как незнакомых, так и давно привыкших друг к другу. Он не требует специального снаряжения, формы, возраста. Танец – это второй мир нашего «я», в котором мы здоровы, счастливы и находимся в полной гармонии с самим собой. Танцуйте свои радости и страхи, танцуйте везде и при любом настроении, танцуйте в одиночестве и в компании.

**Список литературы**

танец живота магический искусство

1. Захаров Р.В. «Жизнь в танце», М., 1982 г.
2. С.Н. Худяков. «История танцев», Ч.2. СПб., 1984 г.
3. С.И. Бекина. «Музыка и движение», М., 1983 г.
4. А.М. Мессерер. «Танец. Мысль. Время», М., 1990 г.
5. Т. Эндрюс. «Магия танца (Ваше тело как инструмент силы)», 1996 г.
6. «Энциклопедия знаков и символов», М., 1997 г.
7. И.В. Блохина. «Все о танцах живота».