



Восточные танцы

# История восточного танца

**История восточного танца** начинается в древности, когда танец живота был ритуалом подготовки к деторождению. В то время не было больниц, обезболивающих препаратов и других медикаментов, облегчающих процесс родов, поэтому женщины превратили в ритуал те движения, которые укрепляли и тонизировали мышцы и тем самым облегчали роды.

Многие движения танца живота сосредоточены в области живота или таза. Попеременное напряжение и расслабление мышц тренирует внутренние органы и мышцы живота. Волнообразные движения, по мнению специалистов, задействуют те мышцы, которые выталкивают ребенка из матки.

Существует теория о том, что эти движения могли быть положены на музыку и превращены в ритуал в странах Ближнего Востока, как часть распространенной в древности женской религии поклонения богине. В последствии древние женские религии были подавлены появившимися патриархальными — иудаизмом, христианством, исламом. Однако отголоски древних ритуалов поклонения богине-женщине живут и в современном искусстве восточного танца.





Термин «танец живота» (belly) происходит от арабского слова beledy, что означает «родина», «родной город». Словом «беледи» называют музыку, танец. С самого начала беледи всегда был танцем женского самовыражения, и чаще всего исполнялся в женской компании вдали от мужских глаз.



Беледи развился в многокультурное искусство, сегодня известное как «восточный танец», во времена Османской империи, когда женщины из разных стран вместе жили в гаремах турецких султанов и, конечно же, там танцевали. Бесспорно, многие султаны имели счастье наслаждаться прекрасным танцем, но сама женщина напоминала собой лишь тень, извивающуюся за кружевными покрывалами. Эротизм танца живота исходит из загадки запретного и скрытого.





Мужчин привлекал танец живота не только из-за его неприкрытой чувственности, но и потому, что женщины для них были окружены ореолом загадочности: мужчина не имел доступа в часть дома, где жили женщины, и не мог присутствовать на женских собраниях, неотъемлемой частью которых был танец живота.





**В сегодняшнем  
постиндустриальном  
мире женщин по всему  
миру увлекает древнее  
искусство танца живота.  
Некоторые занимаются  
им как физическими  
упражнениями, других  
привлекает музыка и  
загадочность восточной  
культуры.**





# Стили восточных танцев

**Ракс эль шарки** или по другому его называют **“Ориентал белли Данс”**. Это классический восточный танец. Исполняется под классическую восточную музыку, чаще всего, инструментальную, со сложным ритмическим рисунком, однако нередко можно встретить и песню.





**Межансе**- это своеобразная визитная карточка танцовщицы, с которой она начинает свое выступление. Как правило, его исполняют с платком или шалью, однако есть варианты и без этого аксессуара.

**Межансе или антре** это первый танец в программе танцовщицы, в котором раскрываются её возможности как в технике, так, и в различных стилях. В него вставляются кусочки народных танцев, например и чаще всего - **саиди**.



**Табла соло**- это танец под барабан ( дарбуку). В танце есть большое количество энергичных трясок и ударов, он всегда был и будет зажигательным. В ритме звука барабанов осуществляется активная работа практически всего тела – в нем участвуют и живот, и бедра и ноги, и руки. Исполнительница танца делает движения в ритме барабанов. Это и является главной ролью самого исполнения. Особенно, если использовать в танце волны бедрами и ритмичные покачивания.





**Беледи** – это египетский танец, в переводе означает "родина", "родной город", "принадлежащий стране". Ракс беледи буквально означает «танец страны». То есть ракс беледи – фольклорный стиль танца. Народный танец Raqs Baladi танцевали по всему Египту. Фигуры танца были основаны на движениях бедер, а руки и босые ноги двигались, как придется.



**Саиди** – это стиль народного танца с тростью. Танец пришёл из Южного Египта – региона под названием Саид или Верхний Египет. Обычно танец **Saidi** – живой, энергичный. Традиционно в этой местности мужчины носили с собой длинные палки из бамбука, которые использовали в качестве оружия.





- ▣ **Шааби** – веселый танец, современный вид городского "уличного танца" или "танца народа", похожий на Бэлади, но исполняющийся под более быструю музыку.



# Халиджи



# Ираки



# Марокко



# Нубия



фелляхи



Гавazi





# Бандари



**Александрия**



**Дабка**



**Танура**





# ШОУ-БЕЛЛИДАНС







show *Linda*





# ФЬЮЖН БЕЛЛИДАНС



