

„Tanec je skrytý jazyk duše.“

ORIENTÁLNÍ TANEC - Raqs sharqi - tanec východu

Vznikl před tisíci lety př. n. l. a jeho kořeny se nacházejí na Středním východě, některé prameny uvádějí v Africe. Původně se jednalo o tanec plodnosti, kdy se těhotná žena připravovala na porod. Při porodu tančily spíše ženy okolo ní, skrze tanec jí předávaly ženskou energii a snímaly z ní bolest. Orientální tanec se učily dívky již od velmi útlého věku, aby si posílily svaly na budoucí porod.

Orientální tanec je určen pro ženy bez rozdílu věku, váhové kategorie či úrovně pohybového nadání. Tanec je vhodný dokonce i pro těhotné, jen je potřeba vyhnout se některým prvkům.

Orientální tanec přináší **pozitivní účinky na fyzickou kondici:**

zlepšení prokrvení celého těla, pohyblivost a koordinace, zlepšení postavení těla, zvýšení pružnosti celého těla a síly jednotlivých svalů, celkové formování postavy, posílení svalů dna pánevního a usnadnění porodu, zmírnění menstruačních bolestí, při tanci se uvolňují svaly v oblasti pánve, což napomáhá léčbě neplodnosti, díky stimulaci vnitřních orgánů se upravuje zažívání, velmi pomáhá od ztuhlosti krčních svalů a tak i od bolesti.

Zároveň působí také **na psychiku:**

přináší radost a uvolnění, odbourává stres, zvyšuje sebevědomí, pomáhá při sebepoznání a seberealizaci.

Rekvizity používané při tanci:

šátek s penízky, svíce, šavle, závoj, hůlka, činelky, křídla ISIS, tamburíny, hadi, vějíře s peřím či závojové.



Kroužek bude každou středu v 18:00 – 19:00.

Co s sebou: Pohodlné oblečení, piškoty nebo teplé ponožky, jakýkoli šátek (i bez penízků), který je možné uvázat kolem boků.