

Orientální tanec na ZŠ Novolíšeňská

Orientální břišní tanec je jednou z nejstarších tanečních forem, která je dosud živá. Jeho kořeny sahají až do starověkých kultur Blízkého východu.

V Evropě je mylně nazýván břišním tancem. V arabštině jeho název zní „Raqs Sharqi“, což znamená tanec východu.

Tancování není omezeno věkem, postavou ani zkušenostmi, ale našimi představami a předsudky.

Tento tanec je krásný a ženy v orientu ho tančí mezi ženami pro ukrácení dlouhých chvil strávených v nábožensky rozdělených komunitách.

Protože evropský životní styl, výchova i kultura jsou zcela odlišné od podmínek v arabských zemích, nelze se stát zcela arabskou ženou. Nic ale nebrání tomu, abychom si vybrali to, co se nám líbí a dá se přizpůsobit našim podmínkám.

Tanec je založen na spojování oddělených pohybů různých částí těla, a následně jednotlivých figur do jednoho celku. Celkově je dost náročný na tělesnou koordinaci a zapojují se i ty skupiny svalů, o kterých jsme dosud neměli ani tušení, že je máme. Dává se zde obrovský prostor pro improvizaci a fantazii každé tanečnice.

Orientální tanec je dobrá terapie duševní i fyzická, proto Základní škola Novolíšeňská zavedla v letošním roce pravidelné kroužky břišních tanců pro děvčata z I. a II. stupně. V hodině orientálního břišního tance se pod vedením paní učitelky Kukrechtové dítě naučí pohybovat celým tělem, napravuje se špatné držení těla, šetrně se odstraňuje napětí a blokády krční a bederní páteře, stimuluje se činnost žaludku a střev a upravují se případné záživací problémy. Malé



Na ZŠ Novolíšeňská vede svoje kurzy i tanečnice a lektorka Zafirah

slečny se naučí ladně pohybovat a zlepší si celkovou pohyblivost těla, koordinaci a cit pro rytmus. (Více informací u ekonomky školy na tel.: 544 210 528.)

Protože tento druh tance je vhodný pro všechny zájemkyně a výuka není omezena věkem ani kondicí, probíhají na škole i klasické kurzy orientálního tance různé pokročilosti. Výuku vede profesionální tanečnice a lektorka Zafirah. Více o Zafirah a jejích kurzech se můžete dozvědět na internetové adrese www.zafirah.com.

Přijďte, rozhýbete si tělo příjemným způsobem, odpočinete si od běžných starostí a uděláte si i takový malý výlet do jiného světa.