

Восточные танцы

Из истории танцевального искусства

1. **Милютин, М.** Танец живота / М. Милютин // Студенческий меридиан. - 2004. - N 1. - С. 82-83. *Из истории танцевального искусства.*
2. **Кобылинский, В.** Арабские сказки живота / Владимир Кобылинский // Лазурь. - 2009. - N 12. - С. 26-27. - Фот. *История возникновения и распространения в Европе и Америке танца живота.*
3. **Стародубец, А.** В ритме танца живота / А. Стародубец // Эхо планеты. - 2010. - N 25. - С. 46. - ил. *Рец. на кн.: Даллал Т. Глазами любопытной кошки / Тамалин Даллал. - М.: Рипол классик, 2010. - 464 с. Одна из самых известных в мире исполнительниц танца живота американка Тамалин Даллал отправляется в экзотическое путешествие. Ее цель – понять душу танца, которому она посвятила свою жизнь, а значит, заглянуть в глаза всегда загадочной Азии.*
4. **Самые известные танцовщицы мира** [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2013. - № 3. - С. 35-52. *В статье рассказано о самых известных балеринах и исполнительницах восточных танцев.*
5. **Самый древний танец** [Текст] // Творчество народов мира. - 2013. - № 3. - С. 36-50. - фот. *История восточных танцев.*
6. **Артемова, А.** Дэнс-дэнс-дэнс [Текст] / Анна Артемова // Крестьянка. - 2014. - № 3. - С. 102-104. - цв. фот. *История появления танца живота, сальсы и буги-вуги. Что необходимо надевать для этих танцев, под какую музыку исполнять.*

Благотворное влияние восточных танцев на здоровье

1. **Калашников, Д. (председатель Ассоциации профессионалов фитнеса).** Спросите тренера / Дмитрий Калашников, Юрий Сиухин; подгот. Т. Минина; фот. М. Шабалина // Здоровье. - 2004. - N 2. - С. 102-103. *Ответы специалистов на вопросы о крав-маге - одной из наиболее эффективных систем самообороны, о глубоком прогреве организма с помощью инфракрасных волн, о пользе танца живота и о причине возрастной полноты у женщин.*
2. **Фитнес-новости** : подборка материалов // Здоровье. - 2005. - N 3. - С. 52-53. *В подборке рассказывается о новейших исследованиях и разработках в области фитнеса: о новой фитнес-форме, позволяющей телу "дышать"; о том, как и чем необходимо питаться, чтобы увеличилась выносливость организма при тренировках; о музыкальных миксах, звучащих в определенном фитнес-ритме; о необходимости регулярной тренировки организма, чтобы избежать преждевременного старения.*
3. **Минина, Т.** Тренировки унисекс / Татьяна Минина // Здоровье. - 2005. - N 4. - С. 56-58. *Советы мужчинам и женщинам как с помощью различных упражнений откорректировать фигуру.*
4. **Куликова, М.** Удар бедром / М. Куликова // Огонек. - 2005. - N 24. - С. 47. *О пользе для женского организма танца живота.*
5. **Минина, Т.** пляжный интенсив / Татьяна Минина // Здоровье. - 2005. - N 7. - С. 16-17. *Фитнес на берегу моря - самый естественный, самый модный и самый незаметный. Самый естественный вид фитнеса - ходьба. Самый модный - танцы. А самый незаметный можно выполнять сидя в шезлонге на пляже.*

6. **Орлова, М.** Давайте потанцуем / Мария Орлова ; фото Людмилы Швецовоой // *Будь здоров!*. - 2008. - N 3. - С. 16-18. - 1 фот. *Занятия танцем живота благотворно влияют на организм женщины.*
7. **Селиверстова, Н. Н.** Влияние восточных танцев на физическое состояние студенток / Н. Н. Селиверстова // *Теория и практика физической культуры*. - 2008. - N 4. - С. 89-92. - Библиогр.: с. 92 (7 назв.). *Влияние систематического применения восточных танцев на учебных занятиях по физической культуре на повышение физического и функционального статуса, улучшение физического состояния студенток.*
8. **Лукашева, Т. А.** Фитнес для варикоза [Текст] / Татьяна Анатольевна Лукашева // *Женское здоровье*. - 2010. - N 6. - С. 30-31. - 6 фот. *Каких упражнений фитнеса следует избегать при варикозе: советы спортивного врача.*
9. **Абу-Хардан, С. (инструктор по танцам живота).** Беллиданс: танцуй для здоровья и живи с удовольствием! / Светлана Абу-Хардан // *Крестьянка*. - 2010. - N 9. - С. 86. - 2 фот. *Танец живота не случайно всегда был спутником мудрых восточных женщин: тысячи лет он служит отличной тренировкой для органов малого таза.*
10. **Черникина, И.** Решиться быть счастливой [Текст] / Ирина Черникина // *Здоровье*. - 2011. - N 1. - С. 34-36. - фот. *Ирина не побоялась резко изменить свою жизнь: оставить работу в банке и стать преподавателем танца живота. В итоге изменилась не только ее жизнь, но и жизнь сотен других женщин.*
11. **Колина, А.** Весенний призыв [Текст] / Алла Колина // *Здоровье*. - 2011. - N 4. - С. 98-99. - фот. *Чтобы быстро привести себя в форму к лету, выбирайте вид фитнеса по вашим индивидуальным потребностям.*
12. **Гусева, Н.** Восток - дело тонкое [Текст] / Н. Гусева ; беседовала З. Архинчеева ; фото С. Юнисов // *Расти, первоклашка*. - 2012. - № 3 (45). - С. 68-71. - 3 фот. *Беллиданс, или танец живота: нужно или нет девочкам заниматься этим? Советы специалистов.*
13. **Павлова, Е.** Танцы на ужин, танцы на обед [Текст] / Елена Павлова // *Здоровье*. - 2012. - № 10 (688). - С. 38-39. - фот. *Журналист испытала новую фитнес-программу и поделилась своими впечатлениями.*
14. **Всему свое время** [Текст] // *Здоровье*. - 2012. - № 11 (689). - С. 98-99. - фот. *Для хорошего самочувствия осенью необходимо беречь ресурсы организма и активизировать внутреннюю энергию, то есть чередовать активность и покой.*
15. **Передернина, Я.** Для тех, кому за... [Текст] / Яна Передернина ; коммент.: Иван Соколов, Илья Супруненко // *Здоровье*. - 2013. - № 10 (700). - С. 124-125. - фот. *О том, какими видами фитнеса можно заниматься в 30, 40, 50 лет.*

О стилях, направлениях, технике исполнения восточного танца

1. **Смирнова, Н.** Танец живота / Наталья Смирнова // *Крестьянка*. - 2005. - N 8. - С. 172-173. *О стилях и направлениях, технике исполнения восточного танца рассказывает в рубрике "Самочувствие" Наталья Смирнова.*
2. **Катя Чешка.** Танец живота / Катя Чешка // *Чем развлечь гостей*. - 2006. - N 3. - С. 83-84. *Танец живота - это всегда импровизация. Как войти в образ восточной красавицы. Шутливые рекомендации женщинам всех возрастов.*

3. **Модестов, В.** Мультикультурный подтекст современной хореографии / Валерий Модестов // Балет. - 2006. - N 6. - С. 36-37. *Современная хореография сумела вобрать в себя культурные традиции восточной танцевальной культуры. Духовное сближение Запада и Востока происходит сегодня с ошеломляющей быстротой, формируя своеобразный мультикультурный контекст художественного творчества.*
4. **Эшта, К.** Такая работа / Катя Эшта // Всемирный следопыт. - 2006. - N 21. - С. 90-91. *Работа танцовщицы по контракту в Египте.*
5. **Ращепкина, А. А.** Романтическая история: школа восточного танца / А. А. Ращепкина // Чем развлечь гостей. - 2007. - N 7. - С. 60-61. *Сценарий танцевального вечера.*
6. **Бубнова, В.** Фитнес на танцполе / Виктория Бубнова // Здоровье. - 2007. - N 8. - С. 58-61. *Виктория Бубнова описывает несколько видов танцев и технику их исполнения.*
7. **Пантелеева, Е.** Целебные танцы в восточном стиле / Е. Пантелеева // Физкультура и спорт. - 2009. - N 5. - С. 20-21. *Техника движений в восточных танцах.*
8. **Иванова, О. А. (преподаватель танцев).** Сегодня в клубе будут танцы... [Текст] / О. А. Иванова // Дом культуры. - 2011. - N 4. - С. 44-49. - фот. *В статье рассказывается о популярных танцах, которым можно учить в платных танцевальных студиях.*
9. **Основные движения танца живота** [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2013. - № 3. - С. 26-34. *Описание основных движений в танце живота.*
10. **Танец живота** [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2013. - № 3. - С. 20-25. *Рекомендации всем, кто мечтает танцевать восточные танцы.*
11. **Танцы из сказки** [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2013. - № 6. - С. 10-13. - фот. *Описание танцев.*
12. **Вронская, Д.** Восток - дело увлекательное! [Текст] / Д. Вронская // Работница. - 2013. - № 10 ; ДомРаботница. - 2013. - № 10. - С. 40-41. - 16+. - фот. цв. *Об увлечении Татьяны Бражниной восточными танцами.*
13. **Кобылинский, В.** Хорошие движения придумали индусы [Текст] / Владимир Кобылинский ; фото автора // Лазурь. - 2014. - № 3. - С. 25-26. - 12+. - фот. *Анна Эрикссон создала и возглавляет студию индийского танца "Прия".*