

# ベリーダンス

## 腕

女性を美しく見せるのにとっても大切な  
のが、腕の動き。肩甲骨や腕、手先まで  
意識して踊るベリーダンスをマスターし  
て、普段の腕使いも優雅に美しく!!



## バスト

肩を震わせる「ショルダーシュミ」など、  
様々な腕の動きが、バストが垂れるのを  
防ぎ、美しい形を作るために必要な胸の  
筋肉を鍛えます。

## ウエスト

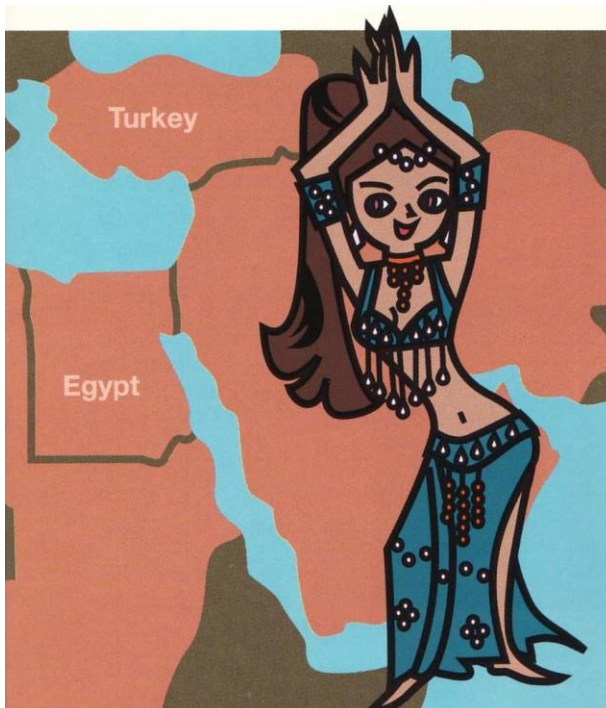
お腹のひねりが沢山入っているのがベリーダンス  
の特徴。横腹も絞って、憧れのくびれを作ります。

## お腹

そもそもベリーダンスの「ベリー」とは、お腹と  
いう意味。お腹に効く動きが沢山登場します。外  
側だけじゃなく、内臓脂肪にまで効きますよ。

## ヒップ

腰を震わせる「ラアシャ」や、  
腰を回す「フィギアエイト」な  
ど、ヒップに効果的な動きも満  
載。セクシーな腰の動きも身に  
ついて、思わず抱きしめたくな  
腰つきに



## Q ベリーダンスってどんな踊り?

ベリーダンスの歴史は古く、何と誕生したのは3千年前の古代エ  
ジプト!! その後、オスマントルコのハーレムで、宮廷舞踊として  
発展しました。もともとソロで踊るもので、しかも振り付けなしの即  
興で踊られていたようです。

現在のように振り付けをした上で踊られているのは、欧米でバレ  
エなどのダンス芸術の影響からでしょう。様々なダンスの要素を  
取り込み、現在でも日々変化を続ける踊り・・・それがベリーダンス  
なのです。