

## La danse orientale - 1/1

**La danse orientale connaît un succès grandissant, auprès des jeunes comme des moins jeunes, mais pourquoi ?**

Depuis quelques années, on assiste à une orientalisation des cours de danse : la danse orientale (même si jugée un peu "kitch" par certains) est à la mode ! Mais pourquoi un tel succès ? Et surtout pourquoi ne pas essayer ?

Tout d'abord, il faut savoir que la danse orientale ne nécessite pas d'acheter un équipement particulier, et donc onéreux ! Votre professeur vous demandera en général d'acheter une ceinture à séquins (les pièces qui font du bruit à chaque mouvement du bassin), on trouve des modèles à partir de 15 euros, et, cela dépend de votre niveau, un voile (que vous pourrez fabriquer). Vous devrez porter des vêtements amples, pour être à l'aise dans tous les mouvements : une jupe longue et un petit haut qui dégage le nombril sont parfaits !

La danse orientale a de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit : on se muscle sans s'en rendre compte (parfait pour les anti-sportives) : les abdominaux grâce aux tremblements (mouvements horizontaux rapides du bassin), les fesses grâce aux ondulations... On respire, on souffle, bref, on s'aère !!! Imaginez toutes les calories qui s'envolent ! La danse orientale fait aussi du bien au cerveau : pendant le cours, on oublie la grisaille française, et on se retrouve dans un pays où il fait toujours beau !

Pour celles qui aiment se produire sur scène, un spectacle est en général organisé à la fin de l'année : c'est l'occasion idéale de montrer à ses proches de quoi on est capable (et ensuite de recevoir des félicitations au passage). Les costumes orientaux sont souvent magnifiques (on ressemble le temps d'un ballet à une princesse), et ils mettent tous les corps en valeur (que l'on soit ronde ou mince !). Pour les plus gourmandes, les spectacles se terminent en général sur une dégustation de thé à la menthe !

Voilà, vous n'avez plus aucune raison de ne pas essayer la danse orientale ! Vous verrez, vous adorerez !