

1. NÃO TENHO MAIS IDADE PARA DANÇAR!

É uma dança para todas as idades e todos os tipos físicos. Engana-se quem idealiza que para se dançar, é preciso ser nova e esbelta. Em alguns países árabes as mulheres mais "cheinhas" e mais velhas são consideradas as melhores bailarinas, por já possuírem bastante experiência de vida e poder transmiti-la na dança. Possuem mais capacidade de realizar uma "Interpretação Musical";

2. BELEZA

Na Dança do Ventre não existe mulher feia. As roupas, os movimentos, as maquiagens exóticas e o que você passa ao público enquanto dança, deixam-na mais bonita, sensual, atraente e entre outros;

3. ACREDITE EM VOCÊ

Se tem dificuldades em realizar um passo, é só uma questão de tempo que você vai conseguir. A assimilação dos movimentos varia muito de mulher para mulher;

4. CONFIE EM SUA PROFESSORA

Conte a ela o que está mudando em seu corpo e na sua vida depois que começou a dança. As professoras do Luxor estão treinadas para cuidar da sua pessoa e do seu bem estar;

6. TOTAL INTERAÇÃO

É uma dança que exige espiritualidade, inspiração, concentração e interação da bailarina com ela mesma, com os músicos, com a música, com os movimentos, com o ambiente e com o público. Faz você esquecer de qualquer coisa ruim que lhe aconteceu;

5. EU NÃO DANÇO BEM!

Dançar bem está ao alcance de todas. Exige treinos constantes; estudar ritmos; ouvir muita música; entregar-se totalmente à dança. Converse com o público através de seu corpo. Procure interpretar a melodia com movimentos adequados, principalmente expressões faciais. Leve alegria, graça, sensualidade e respeito as suas apresentações;

11. ENRIJECE O BUMBUM

E também as coxas e a musculatura abdominal;

7. A DANÇA É UMA ARTE

É considerada uma arte porque veio da Arte Religiosa Egípcia, é a expressão mais profunda da compreensão que os egípcios tinham do mundo. Essa dança é uma representação do conhecimento feminino do mundo;

9. AJUDA A EMAGRECER

Faz você perder por volta de 300 calorias por hora, porque é um exercício aeróbico, utiliza-se muito oxigênio para a queima de gordura. O resultado só acontece caso você dance uma hora sem parar pelo menos 3 vezes na semana - como qualquer outro exercício aeróbico;

8. É CONSIDERADA UM EXERCÍCIO COMPLETO

Considerada completa porque trabalha todos os grupos musculares do corpo. Isso só se sua professora estiver sempre trabalhando os movimentos da dança, combinados com exercícios de força, resistência muscular, sustentação, leveza e equilíbrio;

10. DEFINE SEU CORPO

Além de ajudar a emagrecer, define seu corpo, afina sua cintura. Às vezes temos a impressão de que os quadris aumentaram, isso acontece em virtude da cintura afinar. Para quem já é magra não há preocupação: a dança irá apenas definir melhor o seu corpo e fazer você nascer de novo;

12. NÃO DÁ BARRIGA

Este é o mito mais comum, muitas mulheres deixam de praticar a dança por este motivo que é uma grande mentira! O mito existe porque nos países de sua procedência, culturalmente, as mais gordinhas são mais apreciadas na dança. Pelo contrário, a dança enrijece os músculos abdominais, trabalha a força e a elasticidade dos músculos abdominais, usando as ondulações dos quadris que adquirem um formato levemente arredondado - como o de um violão, bem feminino;

13. COLUNA

Como o corpo não está acostumado com determinados movimentos, é normal, mesmo para quem não tem problema na coluna, sentir um pouco de dor nas costas. Caso estas dores perdurem você deve procurar um médico e deve também avisar a professora. Ela vai tomar cuidado ao lhe passar determinados movimentos. Na dança existem inúmeros movimentos belíssimos e permitidos para quem tem algum problema na coluna e você poderá dançar confortavelmente;

14. ELEVA A AUTO-ESTIMA

Promove o autoconhecimento e o despertar da mulher interior - sua Deusa Interior - você passa a sentir-se bem com você mesma e percebe o quanto é atraente, madura e tranqüila.

Descongessa os chakras e plexos através da canalização da energia vital.