Dans en draai jou lyf

Wil jy oefening kry, maar die gimnasium pas jou nie? Jeuk jou voete as jy musiek hoor? CHARLEA SIEBERHAGEN en MARZANNE VAN DEN BERG kyk na 'n paar dansvorms wat jou lyf kan regruk.

Mediteer terwyl jy oefening doen

Charlotte D

Buikdans kan 'n wonderlike kardiovaskulêre oefening wees en ook spiere versterk, afhangend van die ervaringsvlak, styl en tempo van die danser, sê Charlotte D, wat plaaslik en internasionaal as buikdanser optree en klasgee.

"Beginners versterk hul spiere, en soos jy meer gevorderd raak, is daar die bonus van 'n prettige kardiovaskulêre dansoefening.

"Dit is verstommend hoe vinnig die vroue fiks word."

Sy sê jou gewrigte, skouers, maagspiere, bo-arms, dye, kuite en voete, asook jou brein, werk wanneer jy buikdans.

"Buikdans bied persoonlike groei en bou selfvertroue. Dit kan 'n vorm van bewegende meditasie word sodra iemand die grondslag het. Jy kan dan ophou dink en eenvoudig die musiek en bewegings geniet."

Aangesien dit 'n sensuele dans is, is dit nie vir kinders nie, sê sy. Andersins is enigiemand welkom, tensy 'n dokter wat die bewegings verstaan, jou afraai.

"Ek het al swanger vroue en vroue met staalpenne in hul beendere gehad wat lesse geneem het.

"As jy na jou lyf luister en jou postuur is korrek, sal jou liggaam jou sê waar die grense is."

■ Besoek die webwerf www.bellydance.co.za om meer oor buikdans uit te vind of met Charlotte D kontak te maak. Haar Jewels of the Nile-dansskole bied klasse in Pretoria, Johannesburg en Bloemfontein aan.

FOTO: DREAMSTIME

Wen! Wen!

Vyf lesers kan elk 'n buikdans-instruksie-DVD vir beginners van Charlotte D wen. Om daarvoor in aanmerking te kom, stuur voor môre om 12:00 'n SMS na **45527** met die korrekte antwoord op die vraag: Wat is die naam van Charlotte D se dansskool wat buikdansklasse in Pretoria, Johannesburg en Bloemfontein aanbied?

Begin jou boodskap met **Buikdans**, gevolg deur jou antwoord, jou naam en van en posadres. 'n SMS kos R1,50.