**Не получается забеременеть? Танцуй!**

*Любую проблему на свете можно решить танцуя*

(Джеймс Браун)

Планирование беременности — особый период в жизни женщины. Решив стать мамой, ты начинаешь улыбаться всем малышам, идущим навстречу, в обеденный перерыв «случайно» забегаешь в детский магазин и каждый месяц с трепетом ожидаешь дня Х…

И вроде бы уже пройдены обследования и сданы все возможные анализы, но долгожданная беременность никак не наступает. Так, может быть, пока заняться собой и, совместив приятное с полезным, обучиться восточным танцам?

**Почему именно восточные танцы?**

История танца живота, или bellydance, насчитывает уже более 4 тысяч лет. По одной из версий, его зарождение связано с обучением профессиональными танцовщицами девочек особым движениям, которые помогали им сохранить репродуктивное здоровье, натренировать необходимые для деторождения мышцы и в будущем облегчить процесс родов.

Сегодня танец живота большинство людей считает просто красивым, изящным и эротичным танцем. Те женщины, которые уже занимаются им, знают, что беллидэнс приводит в гармонию их эмоциональное, физическое и энергетическое состояние. Но мало кто говорит о том, что еще он может помочь в решении некоторых женских проблем и «подтолкнуть» организм к наступлению беременности.

Так, регулярные занятия танцем живота:

* устраняют застойные явления, улучшают циркуляцию крови в органах малого таза и состояние сосудов
* усиливают работу яичников
* помогают нормализовать гормональный фон и увеличить толщину эндометрия
* регулируют менструальный цикл и уменьшают боли при менструации
* укрепляют глубокие мышцы пресса, промежности и тазового дна, тем самым устраняя загиб матки
* способствуют излечению эрозии шейки матки
* отлично готовят тело к беременности и родам
* помогают улучшить интимную жизнь

Кроме того, беллидэнс:

* ускоряет обмен веществ и повышает тонус всего организма
* улучшает осанку, избавляет от болей в позвоночнике и суставах, развивает гибкость
* нормализует работу сердечно-сосудистой системы и кишечника
* улучшает цвет лица и состояние волос
* является прекрасной профилактикой целлюлита и варикозного расширения вен
* избавляет от лишних килограммов, округляет формы тела и улучшает форму груди
* помогает избавиться от головных болей
* расслабляет и повышает настроение

Восточные танцы меняют самооценку, дают возможность самовыражения, повышают уверенность в себе, устраняют депрессию и позволяют каждой женщине почувствовать себя принцессой из восточной сказки!

Научиться этому удивительному искусству могут все. Не важно, в какой вы физической форме, сколько вам лет и в какой вы весовой категории. И фразы «я не смогу»/«я уже старая — куда мне»/«я толстая и неповоротливая»/«я больная, некрасивая и кривоногая» — это лишь отговорки. Здесь главное — ваше желание изменить себя и улучшить свое здоровье, в том числе и репродуктивное.

**Бывают ли противопоказания?**

К сожалению, бывают. Перед посещением занятий необходимо полностью устранить проблемы или снять обострение некоторых серьезных заболеваний, к которым ним относятся:

* гипертоническая болезнь
* воспалительные заболевания внутренних органов в стадии обострения, в т.ч. гнойные процессы
* доброкачественные и злокачественные опухоли внутренних органов ( в т.ч. кисты и миомы)
* сильное плоскостопие
* большая межпозвоночная грыжа и сильное смещение позвонков (требуется консультация врача перед началом занятий)
* заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения (язвы, холециститы, проблемы с печенью)
* туберкулез легких, острый и обструктивный бронхит
* тяжело протекающая менструация с обильным кровотечением
* послеоперационные периоды
* подтвержденная беременность

Если у вас есть даже малейшие сомнения по поводу того, можно ли вам заниматься танцем живота при том или ином заболевании, предварительно выясните это у врача.

**Танцуйте, и пусть все получится!**

Конечно, не стоит возлагать надежды о наступлении беременности только лишь на танец живота. При многих медицинских причинах бесплодия этот метод хорош только в качестве вспомогательного.

В большей степени восточные танцы помогают тогда, когда причина отсутствия беременности — небольшие нарушения работы организма или психоэнергетические проблемы. В этих случаях танец живота в состоянии «разбудить» застоявшуюся энергию тела, убрать «блоки» нервной системы и в целом улучшить качество вашей жизни.

Заниматься восточными танцами можно в домашних условиях, но если ваша цель — беременность, лучше всего записаться в хорошую танцевальную школу. Опытные тренеры научат вас делать движения правильно и вовремя укажут на ошибки. Это поможет повысить эффективность занятий, а значит, и увеличить шанс на скорейшее зачатие малыша. И кто знает, может быть, совсем скоро вы увидите эти долгожданные две полоски на тесте!