Шейла Келли
твой Стрип
фитнес

Шейла Келли

ТВОЙ S ТРИП ФИТНЕС

ББК 75.1
К34

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства.

First published in the United States under the title:
«THE S FACTOR: Strip Workouts for Every Woman»
by Workman Publishing Company, Inc.
708 Broadway, New York, NY 10003-9555

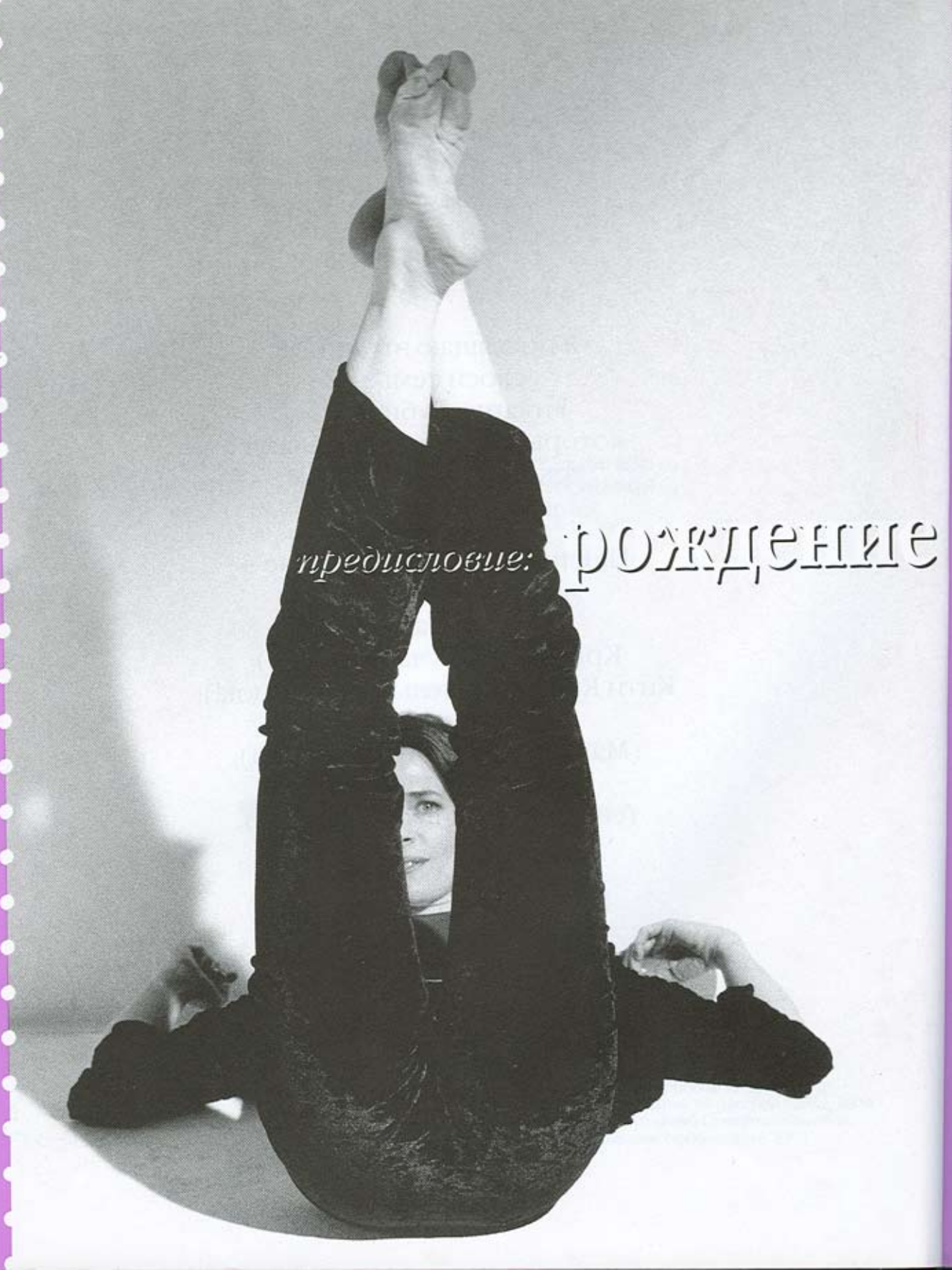
Фотография для обложки *Дэвис Фэктор*

ISBN966-343-014-1

Я посвящаю эту книгу
своей семье –
Ричарду, Руби и Газу,
которые все в жизни делают
ярким и насыщенным.

И неповторимой женщине –
моей Маме (героиня);
сестрам –
Кристине (скучаю по тебе);
Кити Кэт (удивительный ребенок!);
Мэри Элен
(Мамми, моя сестра-близнец);
Джойс и Мишель
(еще две маленькие девочки).

Благодаря вам моя жизнь
наполнена женщинами.



предисловие: рождение

О'кей, давайте кое-что проясним. Я – обыкновенная женщина, мать двоих детей, с напряженным графиком работы и более чем напряженными домашними обязанностями. Каждый Божий день меня можно увидеть за рулем служебного авто, обычно в неряшливой рубашке и джинсах; я делаю рисовые конфетки для зоны льготной торговли стран Восточной и Южной Африки и, кроме того, отчаянно мечусь между киносъемкой, занятиями с группой и прослушиванием. Если мне повезет, я успеваю попасть в ванную до девяти часов вечера. Короче говоря, я, по всей видимости, во многом похожа на вас.

стрип-фитнеса

Кроме одного. В офисе у мужа у меня есть стрип-шест.

Я люблю танцевать стриптиз на шесте и делаю это каждый день, кроме воскресенья (даже одержимость требует перерыва). Я не делаю этого за деньги и не делаю этого для посторонних. Я танцую стриптиз для себя и для своего мужа, если он себя хорошо ведет. Я занимаюсь этим потому, что танцы на шесте помогают мне отлично выглядеть и чувствовать себя необыкновенной женщиной. Потому что они позволяют мне парить высоко над землей и ее будничными проблемами. Потому что, когда я танцую, моя неуверенность в себе отступает, я становлюсь раскрепощенной и более сильной. Короче, я делаю это потому, что оно уже изменило мою жизнь и продолжает ее менять.

Позвольте мне рассказать историю о том, как, в общем-то, такой нормальный человек, как я, открыл для себя секрет в самой невероятной сфере жизни – секрет, который помог сотням женщин подавить свои страхи и добиться больших успехов. Эта история о технике движения, построенной на атлетике и сексуальном самовыражении в стриптизе и танце на шесте. Техника эта основана на природных очертаниях женского тела, похожих на английскую букву «S». Это моя история, но это также и начало вашей: первый шаг в путешествие, которое приведет вас к той части вашего существа, которую вы, возможно, когда-то потеряли или просто никогда не знали о ее существовании.

Эта книга научит вас, как двигаться подобно стиптизерше,

как исполнить «великий танец на коленях» и как делать трюки на шесте. Она даст вам новую систему упражнений, благодаря которым ваше тело приобретет новый вид. А это, в свою очередь, добавит приличную дозу возбуждения в вашей сексуальной жизни. Но книга даст вам гораздо больше. Для меня и для женщин, которых я обучаю, стрип-фитнес – это лучший путь, который нам удалось найти, чтобы обрести уверенность, глубже познать себя и свои физические возможности – и вдобавок достичь всего этого в процессе приятного времяпровождения.

Начало

Мое увлечение стриптизом началось четырнадцать лет назад, когда я была молодой голодной актрисой, получившей одну из первых оплачиваемых ролей. Я должна была играть проститутку и стриптизершу по имени Кэрри в фильме «Взлом» («Breaking in»). В интересах дела я решила посетить стрип-клуб. Мне не нравилась эта идея: я была воспитана как милая ирландская католическая девочка и считала себя убежденной феминисткой. Я была уверена, что стрип-клуб – это территория отчаяния и разврата.

Итак, остановившись у «Стар-Стрип» – клуба в предместье Беверли Хиллз, я была скептически настроена и немного побаивалась. Это было в 2 часа пополудни в среду, и, несмотря на темноту в клубе, я смогла разглядеть, что он был почти пустой. Я заняла место подальше от сцены, поджала коленки и подняла воротник. Мне понадобилось некоторое время, чтобы набраться смелости и взглянуть на сцену.

Танцовщица, молодая лохматая блондинка, стояла – нет, возвышалась над сидящим у ее ног мужчиной средних лет. Она была почти голая, и в желтом свете сцены ее показной блеск излучал горячий накал страсти, которая словно бушевала в ее душе. Медленные, волнообразные движения бедер танцовщицы создавали гипнотический эффект – казалось, он исходил откуда-то из самой ее глубины и не имел никакого отношения к аморальности окружения. Ее пристальный взгляд был пылким и торжествующим. В ту минуту она не походила на обманутое существо, которое я ожидала здесь увидеть. И было еще что-то в восхищенном выражении лица мужчины у ее ног, что делало этот момент даже более впечатляющим. В этот миг она была богиней, достойной восторга и поклонения.

Затем песня закончилась, мужчина сунул ей два бакса, чары разрушились, и сила, светившаяся в ее глазах, угасла.

Шейла в роли Сторми в «Танцах в "Голубой Игуане"».

Танцы в «Голубой Игуане»

Тот момент остался со мной. Я поняла, что стала свидетелем чего-то выдающегося. Да, стрип-клубы были отвратительным местом, где эксплуатация была нормой. Но там происходило что-то еще, и это что-то меня очаровало. Движения танцовщицы были такими невероятно красивыми, что никак не вязались с таким нечистым и порочным местом.

Я начала писать сценарий о молодой стриптизерше в Голливуде. После нескольких лет труда и некоторых переработок этот сценарий под названием «Танцы в "Голубой Игуане"» превратился в фильм-импровизацию, снятый в долине Сан-Фернандо. Как актриса, играющая в этом фильме, чьей задачей было создать характер героини, я поняла, что пришло время возвращаться в клубы, и на этот раз не только в качестве зрителя.

«Крейзи герлз», клуб в центре Лос-Анджелеса, стал моей школой, классной комнатой, а две стриптизерши, Симона и Девон, – моими учителями. Обе были потрясающими танцовщицами, высококлассными атлетками и настоящими артистками. Симона – темная, пленительная и отрешенная, перемещалась длинными, отточенными, скользящими движениями с быстрыми поворотами. Она могла вознести свое тело на шесте, как циркачка. Девон была воплощением чувственности, передвигаясь, как во сне, переходя от одного медленного волнообразного движения к другому.

За то время, что я наблюдала и работала с ними, я начала понимать, что стриптиз и танец на шесте не были техникой, которой можно «обучить»; движения, которыми эти женщины так хорошо владели, передавались через скрытый осмос, по системе «смотри и учись». Другими словами, эти цыпочки были великими танцовщицами, но не великими инструкторами. Если я хотела чему-то научиться, то вынуждена была изучать, анализировать и разбирать движения самостоятельно.

И я это делала. После нескольких месяцев я не только овладела основными движениями стриптиза и танца на шесте, но и обнаружила, что характер моей героини в фильме начал вырисовываться. Она была темной, могущественной и загадочной – сила природы,

внешне несдержанная, как буря, и безмятежная внутри. Я назвала ее Сторми.

Через несколько недель практики я начала замечать удивительные изменения в своем теле. Мне было 34 года, но я стала выглядеть так, как выглядела в 24. Благодаря ежедневным танцам исчезла моя послеродовая полнота (моему сыну исполнилось четыре года) и появились мускулы на руках, ногах и животе. Улетучилась боль в спине, которую я испытывала давно, еще от ушиба в старшем классе школы. У меня уменьшился размер джинсов, и я чувствовала себя энергичной и бодрой. Впервые в жизни я была удовлетворена своим телом и перестала критиковать его. Глядя на себя в зеркало, я больше не видела изъянов, морщинок и целлюлита. Теперь передо мной было гибкое, чувственное создание – женщина, которая осознает свою силу.

Как только моя уверенность в себе выросла, я начала танцевать в клубах Лос-Анджелеса. За две недели до съемок я танцевала за ночь в нескольких местах. Затем последовал завершающий тест: я пригласила своего мужа, Ричарда, прийти в клуб в качестве клиента.

Это было в клубе под названием «Спайс леди». Никто не знал там, что я была актрисой, готовящейся к роли. И нервы у меня никуда не годились. Я могла удерживать внимание и большой аудитории в 1400 человек, и совсем маленькой, состоящей из 12 человек, но никогда еще не чувствовала себя так ужасно, как в ту ночь, когда передавала свою музыку ди-джею. Мое дыхание участилось, руки вспотели (а это катастрофа для работы на шесте), сердце бешено колотилось. Ричард вошел и сел напротив сцены. Наши глаза встретились, и мы улыбнулись друг другу. А затем... Ди-джей вызвал Сторми. Началась песня Led Zeppelin's «When the Levy Breaks», я сделала последний вдох и позволила тяжелому барабанному бою подобрать меня, как волну, а когда очнулась, то уже прыгала вверх и вниз на шесте, вращаясь и паря в воздухе. Мое тело перемещалось естественно, с ощущением какого-то природного знания, которого я никогда до этого не испытывала, движения были абсолютно свободны и безукоризненны. Я медленно подползла к Ричарду, как львица, подкрадывающаяся к своей добыче, остановилась перед ним и начала плавно вращать бедрами. Ричард сидел

Ричард Шифф и Шейла Келли: идеальное мгновение в прекрасном союзе.

остолбеневший. Он пристально смотрел на меня, вдыхал меня, лицо его было исполнено благоговения. В тот момент, когда мы посмотрели друг другу в глаза, мы были далеко от того, что происходило в этом клубе. Это было идеальное мгновение – мгновение, которое продолжалось целую вечность и стало вехой в прекрасном и выдающемся союзе. После этого Ричард оплатил мой танец на шесте. И, должна сказать, он получил лучший танец на шесте в своей жизни.

А затем я сделала то, что стриптизерша никогда не должна делать: я поехала домой со своим «клиентом».

Шейла танцует на шесте – не обремененная комплексами, свободно летит над землей.

Мой собственный идеальный момент

Через девять месяцев после того, как мы закончили съемки «Танцев в "Голубой Игуане"», я родила девочку. (Я же говорила вам, что это был лучший танец, когда-либо исполненный мною.) И на время моя сексуальная индивидуальность исчезла внутри большой Богини-Матери. Я носила на себе толстенный слой жира, образовавшийся после кормления, и чувствовала себя тучной, медлительной коровой, полностью отключенной от своего сексуального «я». Материнство – это замечательно, но я стала задумываться о том, как прекрасно я себя чувствовала, когда танцевала стриптиз – каким упругим и сильным было мое тело, как много энергии и жизни текло по моим венам. Я хотела получить свое тело обратно. Я хотела вернуть свои ощущения.

Однажды я начала фантазировать о том, как поставить шест у Ричарда в офисе, в одной укромной комнате. Сначала я пыталась отговорить себя от этой затеи. «Шейла, – говорила я себе, – это была роль. Это не настоящая жизнь. Ты – жена, мать, Бога ради». Но все было бесполезно. Где-то в душе я уже приняла решение.

Я установила шест на следующий же день. На этот раз танцы были другими. Я начала танцевать по часу в день, и после нескольких недель тяжелой работы, разбитых коленок и

истертой кожи рук ощутила, что мое тело принимает прежний вид и моя сексуальность возвращается. Это делало меня более уверенной в своих силах, знающей себе цену и совершенной. Но на этот раз я не делала этого для Ричарда. Я делала это для себя.

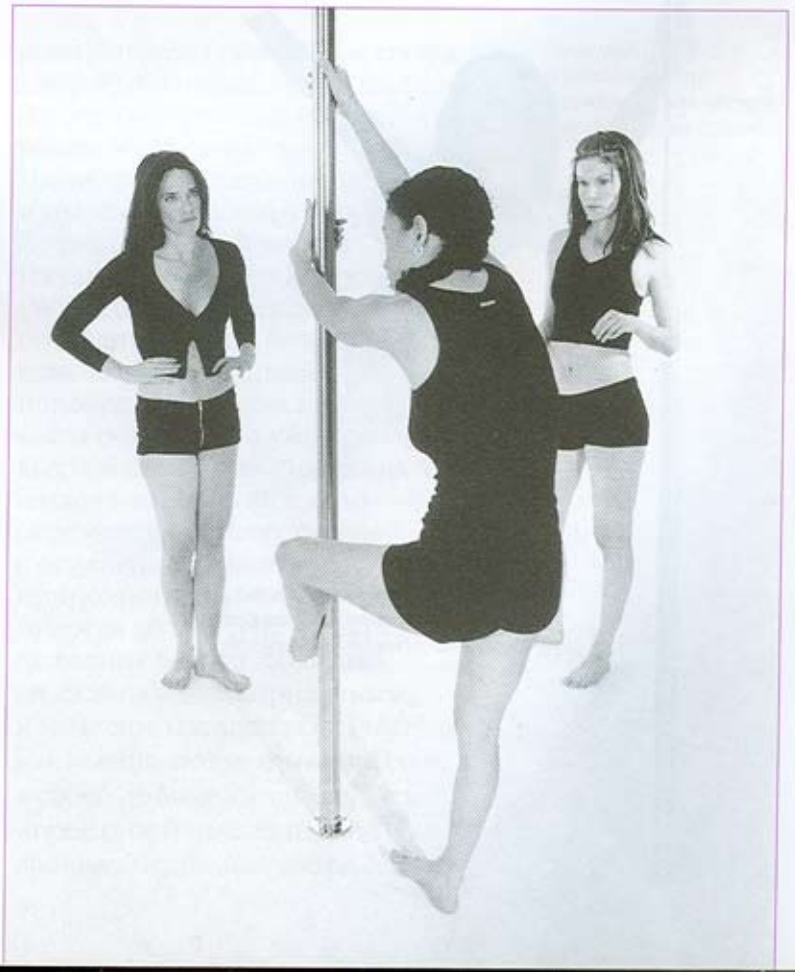
В один прекрасный день в марте у меня появилось желание осуществить это дома. Поставив свой любимый хард рок, я начала двигаться неосознанно, не контролируя себя: мое тело словно текло, как река, сильная и неуемная. В доме никого, кроме меня, не было. Отступив от стены и вызывающе выставив бедра, я томно и очень медленно соскользнула на пол. Оказавшись на полу, я позволила волне музыки изгибать свое тело, придавая ему самую разную форму. Затем я запрыгнула на шест и стала кружиться вокруг него в свободном полете.

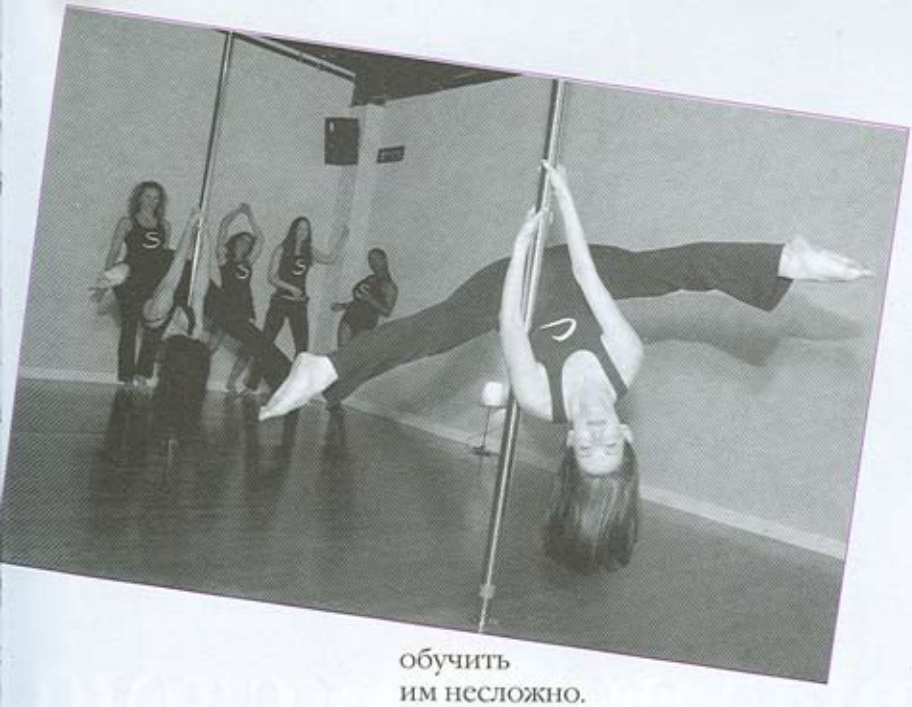
Я двигалась с полной физической отдачей и чувственной интуицией, впервые исключительно для себя. Не было ни аудитории, ни съемочной группы, ни мужчины. Я чувствовала, как мое тело становилось упругим и сильным, но в то же время гибким и страстным. Я ощущала себя одновременно и блудницей, и непорочным ангелом. Это было так, как той ночью, когда я танцевала в клубе для Ричарда. Это было острее, агрессивнее и ярче. Это было обо мне. Я чувствовала себя блестяще.

Рождение стрип-фитнеса

Я начала в шутку говорить подругам, что собираюсь научить их танцевать стриптиз. «Забудьте о йоге. Забудьте о тренажерах. Забудьте о терапии, – говорила я, – стриптиз даст вам внутренний покой, эротическую силу и великолепное тело». Они думали, что я шучу. Но я не шутила.

Свой первый урок я дала 18 апреля 2001 года, только для четырех учениц: для бизнес-леди, киносценариста, персонального тренера и диетолога. Проанализировав и разобрав движения, которые я освоила во время своей учебы, я поняла, что





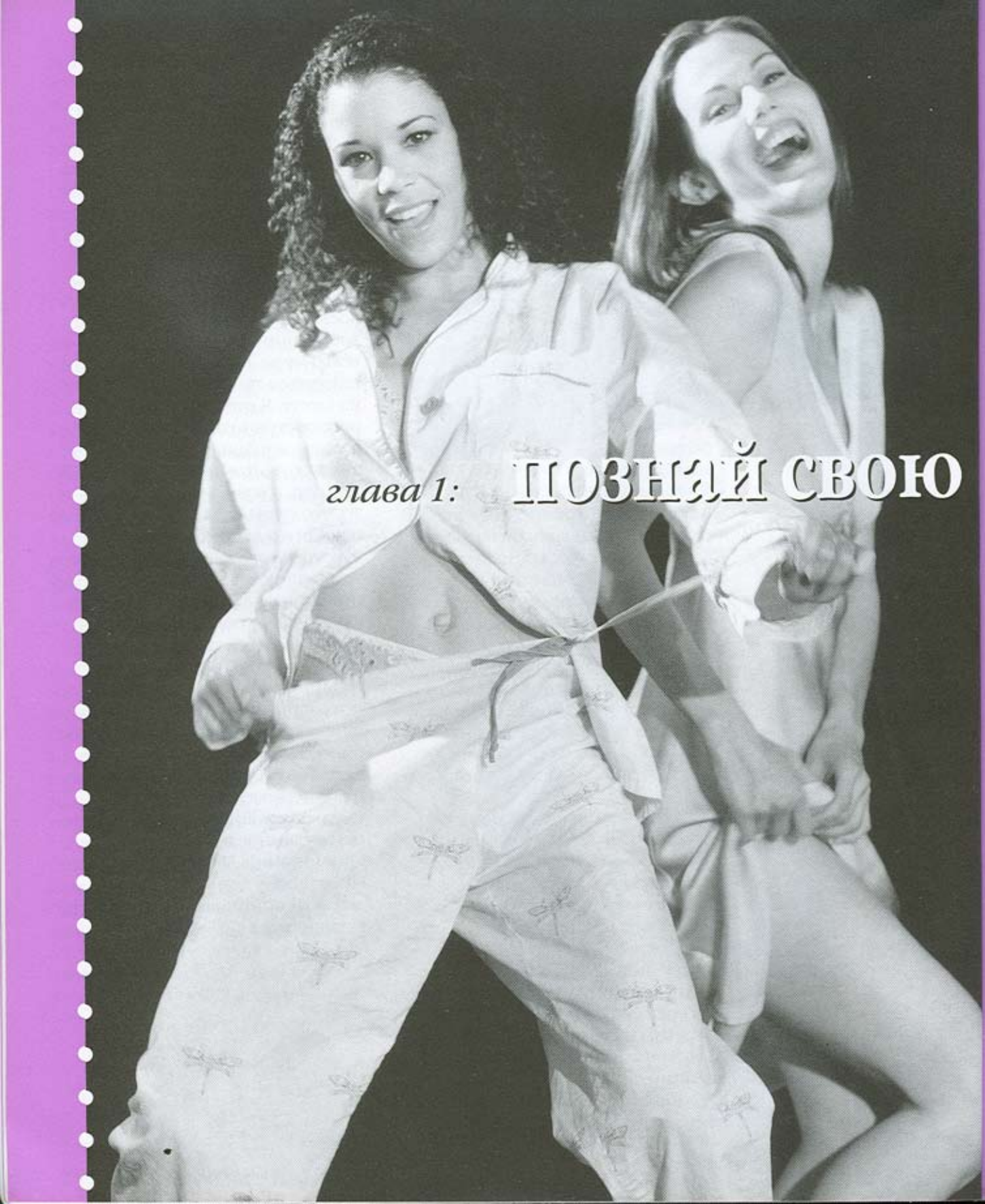
Начинающая и опытная группы в студии Лос-Анджелеса.

обучить им несложно.
Я усовершенствовала их, превратив в упражнения, далекие от стриптиза и трюков на шесте (тем не менее, они остались ключевыми элементами в упражнениях стрип-фитнеса), и использовала принципы природного, кругового, женского движения, создав уникальную систему, которая поддерживает и укрепляет женщину как снаружи, так и внутри. Я назвала ее Strip-фитнесом – по очертанию женского тела в виде английской буквы «S».

Уже через шесть уроков я увидела, как преобразились мои ученицы. Их застывшие напряженные лица стали мягкими и расслабленными. Женщины пришли в класс, словно несли на своих плечах груз, а выходили из него так, как будто они могли покорить мир. Со временем их тело стало более упругим и стройным. Я слышала об улучшении их отношений со своими любовниками, мужьями и приятелями. Я была свидетелем того, какую радость им доставлял вид своих тел и тел их подруг по обучению. Они перестали критиковать себя и других женщин.

Мои группы все увеличивались и увеличивались. Сегодня я обучаю более ста женщин каждую неделю. В июне 2003 года я открыла новую студию в Лос-Анджелесе и подготовила шесть учителей, у которых тоже занято все время. Мне шлют письма по электронной почте женщины всего мира, которые желают научиться танцевать стриптиз на шесте. Я поняла, что хочу распространить свою систему дальше, и решила написать книгу, которая даст женщинам технику и возможность делать то, что сделала я. В ваших руках находится ключ к секрету чувственного движения и эротического танца, и я приглашаю вас присоединиться к растущему обществу женщин, которые уже открыли его для себя.

Мои ученицы во многом похожи на вас. Они молоды и не очень, у них разные биографии, и их тела порой далеки от совершенства. Они независимые исследователи, смелые женщины, открывающие неизведанное в себе и в мире. Они героини. И они напоминают мне, почему я делаю то, что делаю. Я приглашаю вас вступить в наши ряды.



глава 1: **ПОЗНАЙ СВОЮ**

В каждой женщине живет эротическое существо, спрятан центр сексуальной силы и сексуального самопознания. Это существо может быть похоронено под деловым костюмом в тонкую полоску или безучастно лежать рядом с мужчиной, который своим храпом не дает ему проявить себя. Оно может быть спрятано в теле, чья хозяйка испытывает смертельный страх перед зеркалами в полный рост и перед бикини. Но, поверьте мне: оно есть, оно там. Это дикая, кошачья, необузданная частица вас, вашего сексуального альтер эго – и противоположность «хорошей девочки» и «маленькой дамы».

эротическую сущность

Одни из вас знают его лучше, чем другие, но я рискну предположить, что ваше эротическое существо чаще всего не видело дневного света.

По природе своей женщины – чувственные создания. Наша грудь выдается, наши ягодицы торчат, наши бедра изогнуты, наши талии хорошо очерчены. Многие из нас вынуждены скрывать или преуменьшать эту чувственность; нам говорили, что нужно держать бедра прямыми, ягодицы подобранными, а грудь ни в коем случае не выпячивать. Более того, некоторые тренировочные программы (аэробика, степ, акробатика, атлетика) и танцевальные упражнения (балет, чечетка) учили нас делать бедра угловатыми, а тело худым и негибким. Моя система бросает вызов этой мужской парадигме квадратных, угловатых движений. Она учит двигаться в круге, волнообразными движениями, и расширять эти движения, так чтобы заполнить собой, своими формами и изгибами все пространство. Она позволит вашему телу стать гибким и двигаться плавно.

Движения стрип-фитнеса сами приведут вас к вашему чувственному «я». Но, чтобы добраться и узнать свое внутреннее сексуальное существо, потребуются некоторое время и энергия.

Какое оно, это эротическое существо? Оно разное у каждой женщины. Оно может быть шаловливой красоткой сороковых годов, женщиной-ковбоем из Монтаны, куколкой в розовом платьице, одетой в черную кожу цыпочкой-рокершей, библиотекаршей Мэриан в очках, француженкой или элегантной соблазнительницей с Парк Авеню. Временами оно сочетает в себе и то, и другое, и третье. Ваше эротическое существо имеет настроение, которое изменяется со временем и борется с навешанными ярлыками. Другими словами, оно так же уникально, как и вы сами.

Рассматривайте эту книгу как способ вытащить на свет свою эротическую сущность и раскрыть ее. Упражнения в конце каждой главы помогут вам в этом. Я советую записывать в журнал моменты, когда вы уловите проблески своей сексуальности – будь то песня, запах, какое-то определенное место, человек или даже время дня, которые, на ваш взгляд, вытянули ее наружу. Чем больше вы будете заниматься, тем больше данных о своей эротической сути вы соберете и тем сильнее она будет проявляться.

Полезные термины

Ниже приведены термины и инструкции, которые будут постоянно использоваться при описании упражнений в этой книге. Очень важно, чтобы вы ознакомились с ними заранее.

Sit bones (седалищные кости) – седалищные бугры, или, если перевести это на обычный язык, большие кости у основания тазового пояса, на которых вы сидите (ягодицы).

Scoop your belly (подбери свой животик) – термин, который означает: втянуть брюшные мышцы так, как будто вы пытаетесь коснуться своим пупочком позвоночника.

Arch your back (изогни спину) – изогнуть среднюю часть спины как можно больше, так чтобы плечи оставались сзади, а грудь шла вперед.

Lengthen your foot (вытяни ногу) – показать всей ступней вытянутую линию ноги, от бедра до пальцев ноги (делать это не только пальцами ног, но и всей ступней).

Пил – раздвинуть ноги (или руки), преодолевая сопротивление силы, которая держит их вместе.

РАЗОГРЕВАЕМСЯ

Упражнения начинаются с медленных, круговых разогревающих движений, которые служат двум целям: они подготавливают тело к более интенсивным упражнениям и дают вам почувствовать, каким изящным и грациозным станет ваше тело в конечном итоге. Для начала убедитесь, что у вас есть все необходимое.

Пространство. Выберите себе место, которое вам кажется спокойным и уединенным. Для упражнений потребуются как минимум одна свободная стена и достаточно места на полу, чтобы можно было выполнять, например, «снежного ангела». (Если вы занимаетесь группой, убедитесь в том, что это упражнение можно делать всем одновременно, не опасаясь случайно задеть друг друга.)

Коврик. Он может быть стандартным ковриком для занятий йогой, но я порекомендовала бы что-нибудь более плотное – сама я пользуюсь ковриками толщиной четверть дюйма (0,6 см), так как они лучше предохраняют колени и голову.

Зеркало. Обычное зеркало во весь рост – было бы замечательно, но зеркала в гардеробной комнате еще лучше. Если вы занимаетесь сами, зеркало станет вашим тренером: оно поможет вам увидеть свое тело, а затем делать все так, как изображено на иллюстрациях в этой книге.

Одежда для занятий. Одежда должна быть удобной, чтобы не стеснять движений. Вы можете добавить что-нибудь сексуальное, но большинство моих учениц на первых занятиях надевают спортивные брюки и топик. У вас будет достаточно времени поэкспериментировать с более сексуальной и легкомысленной одеждой, когда лучше освоите движения.

Журнал. Используйте журнал для записи ощущений, которые вы испытываете во время отработки движений, а также для записи заданий в конце каждой главы. Журнал позволит вам также через некоторое время вернуться к записям, просмотреть их и зафиксировать прогресс. Считайте, что он будет заменять вам меня. Доверяйте своему журналу, пусть он станет экраном и площадкой для вашего разума, так же как описанные здесь упражнения – площадкой для вашего тела.

Музыка. Вам нужно иметь аудиокассету или диск с записью музыки длительностью не менее одного часа. Музыка должна нравиться вам и расслаблять. Для каждого вида упражнений в книге я посоветовала некоторые мелодии, которые нравятся мне и были удачны на моих занятиях.

круговые движения по-звоночником в положении сидя

Взятое из йоги Kundalini, это упражнение сфокусировано на энергии позвоночника. Сядьте на коврик и представьте, что ваши седалищные кости являются вашей опорой на земле. Теперь представьте себе, что ваша голова наполнена гелием, который тянет вверх позвоночник, в то же время седалищные кости тянут его вниз, создавая прекрасное натяжение позвоночника.

ВРЕМЯ: десять секунд на каждый круг.

польза для тела

Круговые движения позвоночником в положении сидя разрабатывают бедра и дают работу центральным мышцам живота и спины. Они увеличивают кровообращение в области таза и благотворно действуют на половые органы.

1 Сядьте на коврик в положении по-турецки, левая нога перед правой, руки положите на колени, расслабьте их.

Увеличивайте размах круговых движений позвоночником с каждым вдохом, пока не станете делать круги, которые будут потягивать ваш позвоночник со всех сторон.

Сделайте десять кругов по часовой стрелке, затем поменяйте направление и повторите круговые движения.

6 Вдохните, когда вернетесь в начало круга, выталкивая грудь вперед и изгибая спину.

2 Вдохните – и вытолкните грудь вперед, изогните свою спину и шею, как будто изображая резную фигурку на носу корабля.

3 Начинайте круговое движение позвоночником по часовой стрелке (вправо). Убедитесь, что ваша левая ягодица не отрывается от коврика. Вы должны ощутить потягивание туловища справа.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Медленная езда

Музыка для разогрева должна быть медленной и иметь отчетливую мелодию. Если вы хотите добавить немного ритма, я бы посоветовала вам выбрать африканскую или другую музыку с незнакомыми ударными и временными размерами и тональностью. Вот несколько моих предложений:

- Björk, *Vespertine:* «Unison».
- Ayub Ogada, *En Mana Kuoyo:* «Ondiek», «Kothbiro», «Obiero».
- Neil Young, *Decade:* «Harvest», «Cortez the Killer».
- Nick Drake, *Pink Moon:* «Things Behind the Sun», «Free Ride».
- Enigma, *Enigma 3: Le Roi Est Mort, Vive Le Roi!:* «Beyond the Invisible».

4 Когда вы окажетесь в задней части круга, сделайте выдох и выгните спину в сторону стены за вами. Подберите животик, создавая большой полукруг с верхней частью туловища.

5 Продолжайте совершать круговые движения позвоночником влево. Вы должны ощутить потягивание туловища слева. Удерживайте правую ягодицу на коврике.

вывернутые круги позвоночником

В этих упражнениях используется движение верхней части вашего тела, в то время как бедра и таз не работают. Если бы у вас на макушке была кисточка, то в этом упражнении она нарисовала бы на полу ровный круг.

ВРЕМЯ: десять секунд на каждый круг.

польза для тела

Это растягивание улучшает подвижность всего позвоночника – хрящей, позвонков, связок и суставов. Одной из причин хронических болей в спине у многих из нас является ограниченная подвижность позвоночника. В отличие от мышц, которые питаются через кровеносную систему, диски (позвонки) получают питание благодаря циркуляции синовиальной жидкости – а эта циркуляция происходит только при движении и потягивании.

концентрация чувств

Сфокусируйтесь на чувстве открытости, которое дает это упражнение – «раскрывая» свои ребра, грудь, горло, сердце и спину миру. Прислушайтесь: как это воздействует на вас? Приносит ли это вам какие-либо ощущения? Позвольте этим чувствам выйти наружу с помощью движения.

1 Сядьте по-турецки, левая нога должна находиться перед правой, руки опустите на колени и расслабьте.

Продолжайте повторять круговые движения десять раз, делая выдох, когда опускаете голову вниз, и вдох, когда откидываете ее назад. Затем поменяйте направление и повторите упражнения.

6 Выдохните, делая круг, опустите голову вниз, сгибая живот и выгибая нижнюю часть туловища к стене за вами.

2 Резким движением наклоните голову и верхнюю часть туловища вперед. Когда согнется ваш живот, сделайте выдох и оттолкните нижнюю часть туловища к стене позади вас. Представьте, что вы качаете на коленях большой мяч.

3 Начинайте круговые движения головой и плечами по часовой стрелке, двигая их вправо. Вы должны почувствовать потягивание в левой части туловища. Следите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

4 Делая круговое движение, в момент вдоха откиньте голову назад, для устойчивости обопритесь сзади ладонями об пол. Изогните спину так, чтобы грудь была поднята вверх.

5 Продолжайте круговое движение влево, в этот момент вы должны почувствовать потягивание туловища справа. Опять-таки не забудьте, что ваши ягодицы не должны отрываться от пола.

ПЕРЕХОД

Для растяжки ног

Медленно разверните спину, пока не сядете ровно: спина и шея должны находиться в вертикальном положении. Так же медленно выдвиньте левую ногу с вытянутым носком, затем правую ногу, таким образом, чтобы ноги были широко расставлены.

растяжка ног

Я взяла это движение из балета, которым занималась много лет. Во время этого длительного движения устойчиво зафиксируйте таз на полу так, будто он замурован в блок цемента.

ВРЕМЯ: две минуты на один круг.

польза для тела
Растяжка ног дает всестороннюю растяжку позвоночника и всего тела, от черепа до пяток, увеличивая гибкость спины и бедер.

1 Примите положение сидя, ноги широко расставлены, носки вытянуты, туловище в вертикальном положении.

Медленно переместите левую руку обратно в центр, затем голову и потом правую руку, пока не **ВЕРНЕТЕСЬ В ПОЛОЖЕНИЕ 2.**

Повторите все в обратном направлении: начните с перемещения правой руки на правую лодыжку.

5 Потянитесь левой рукой, подняв ее над головой; вдохните и потянитесь туловищем вправо, правое плечо указывает в сторону правого колена, а правая рука лежит на правой лодыжке. Сделайте выдох и повернитесь грудью в сторону правого колена.

2 Сделайте выдох, после чего начинайте «ходьбу руками», передвигая руки перед собой между коленями. Держите нижнюю часть спины ровно, в то же время стремясь опустить верхнюю часть туловища к полу как можно ниже. Сделайте глубокий вдох, представляя себе, что направляете воздух прямо в мышцы нижней части спины и в таз. Выдохните.

Вдохните – и отогните ступни на себя. Выдохните – и вытяните носки.

3 Медленно коснитесь левой лодыжки сначала левой рукой, затем головой, потом правой рукой. Держите спину ровно, выдохните – и наклонитесь грудью к левому колену. Следите, чтобы правое бедро не отрывалось от пола, а ступни были вытянуты.

4 Поверните свое туловище так, чтобы грудь находилась перед стеной напротив вас. Потянитесь левым плечом в сторону левого колена. Потянитесь правой рукой, подняв ее над головой. Потянитесь спиной, представляя себе, что верхняя часть туловища «выныривает» из вашего таза.

НАСЛАЖДЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ

Несмотря на то, что многие из этих движений требуют усилий, все они во время тренировки должны быть естественными и чувственными. Это и является нашей целью: настоящая чувственность, способность жить, наслаждаясь каждым движением мышц, и получать от этого как можно больше удовольствия.

Чтобы достичь этого, понадобятся некоторое время и соответствующая подготовка и вашего мозга, и вашего тела. Ниже вы ознакомитесь с некоторыми рекомендациями, как добиться нужного восприятия описанных движений.

Замедлите движение. Нет ничего более сильного и эротичного, чем женщина, уделяющая себе достаточно времени. Найдите свой внутренний метроном и следуйте ему. Используйте дыхание, чтобы помочь себе.

Существуют и другие физические возможности, позволяющие чувствовать себя увереннее. Когда вы двигаетесь быстро, тяжесть и движущая сила ослабляют ваши мышцы. Когда же вы двигаетесь медленно, мышцы адаптируются к каждому движению, а это гораздо больше тренирует тело.

Почувствуйте натяжение. Найдите наиболее глубокое и полное натяжение в каждом положении и движении: самый крутой изгиб шеи, предельный изгиб спины, самое затяжное вытягивание ноги вперед во время ходьбы.

Экономьте движения. Двигайте свое тело во время упражнений уверенно и с четкой целью. Думайте об экономии движения: делайте минимальное количество движений

за максимальный отрезок времени. Обращайте внимание не на то, куда вы собираетесь, а на то, как вы туда попадете. И постарайтесь сосредоточиться на этом.

Создайте отчетливое представление... Когда вы двигаетесь, представляйте себе, что вы проталкиваете свое тело через густое, вязкое вещество вроде патоки или горячей сливочной помадки. Почувствуйте сопротивление в груди и спине, в бедрах и ногах.

Используйте все пять чувств. Обратите внимание на ощущения отдельной, изолированной части своего тела. Например, проследите за ощущением волос, когда они лежат на ваших плечах, и лица, когда вы откидываете голову назад; почувствуйте кончики пальцев ног на ковре или мате, когда вы становитесь на колени и вращаете бедрами. Замечайте, как свет в комнате играет на вашем теле и лице. Почувствуйте вкус во рту, запах вашей кожи, волос, одежды. Ощутите волны звука, окружающего ваше тело. Во многих упражнениях я предлагаю специальный чувственный фокус, чтобы начать действовать. Но в будущем не стесняйтесь размышлять о чем-то своем.

ДЫХАНИЕ

Каждое движение в тренировке должно побуждаться вдохами и выдохами. Ваше дыхание должно помогать движению тела, как ветер помогает в плавании. Например, в «круговых движениях позвоночником в положении сидя» обратите внимание на то, как вдох поднимает вашу грудь и расправляет ее, в то время как выдох тянет живот назад в согнутое положение. Когда ваша грудь расправляется, она впускает воздух внутрь.

Глубокое дыхание необходимо в каждом упражнении, описанном в этой книге; оно повышает возможности растяжки вашего тела, снабжая кислородом ваши клетки. Сделайте следующий эксперимент: во время упражнения «растяжка ног» расположите свое туловище изогнутым между ног, вдохните (но удерживайте позицию), впуская кислород в мышцы нижней части спины. Затем глубоко выдохните и опуститесь ниже в растяжке. Вы будете удивлены, как дыхание поможет вам растягиваться или потягиваться вперед, какое бы упражнение вы ни выполняли.

«квад стретч» (квадратная растяжка отклоненной спины)

Во время выполнения описанного в этой книге комплекса упражнений вы будете часто использовать квадрицепсы (четырехглавые мышцы), поэтому вам нужно их разогреть с помощью предложенной растяжки. Для начала можно поддерживать себя локтем или рукой, но задайтесь целью разработать мышцы до полной растяжки, чтобы спина оказалась на полу. С помощью «квад стретч» вы также начнете познавать силу прикосновения (см. «Разрушение табу на прикосновение»).

ВРЕМЯ: сорок пять секунд на каждой стороне.

1 Сядьте. Положите ноги прямо перед собой, носки вытяните.

6 Перекатитесь на правый бок, оттолкнитесь и вернитесь в исходное положение сидя. Разогните ногу и положите ее рядом с другой ногой, как в первой позиции. Повторите это упражнение в другую сторону.

5 Дышите глубоко, медленно проводя правой рукой по животу, паху и вокруг бедер к нижней части левой руки, при этом рука от локтя и до кисти должна оказаться над грудной клеткой и грудью.

2 Отклоните спину на правую ягодицу и согните левую ногу назад так, чтобы ваша пятка находилась почти у ягодицы.

3 Выдох – и медленно опускайте спину на пол; для контроля движения назад используйте руки, широко расставив их в стороны.

4 Вдох – и вытяните руки вверх над головой. Потянитесь вверх и влево, затем вверх и вправо. Вдохните во время потягивания и расслабьте свои квадрицепсы.

Для начинающих

Если растяжка слишком сложная, отклонитесь назад только на руке или на плече. Поднимите не обе руки, а только одну, другая должна оставаться на полу.

разрушение табу на прикосновение

Во время тренировки, я буду просить вас проводить рукой по вашему телу. Сначала это покажется странным; многих из нас учили бояться собственной развязности и стыдиться ощущений, которые мы испытываем при таких прикосновениях. Но это не так ужасно, как кажется, – вы просто начинаете узнавать свое тело. Не бойтесь тех его частей, которые ассоциируются с сексом. Это ваше тело; вы имеете право знать о нем все. Конечная цель таких упражнений – познать свое тело интимнее, чем это сумеет сделать кто-то другой. Чтобы помочь себе сосредоточиться, используйте один из следующих подходов к прикосновению.

Исследователь

Представьте себе, что ваши руки – это руки ученого или исследователя. Сосредоточьтесь на следующем.

Структура. Обратите внимание на разную шероховатость вашей кожи: насколько мягче внутренняя поверхность вашей руки, чем, например, локоть. Проследите за изменением структуры – от кожи до одежды, от одежды до волос.

Форма. Позвольте своим рукам определить форму вашего тела, объем, который оно занимает в пространстве, множество его изгибов. Попытайтесь найти изгиб, которого вы раньше не знали; внутренней части руки на уровне груди, например.

Телесный целитель

Подержите руки около лица, но не касаясь его. Чувствуете тепло, исходящее от них? Это тепловая энергия, которая может дать тепло и силу вашему телу при любом дискомфорте.

Позвольте своим рукам облегчить ваши физические боли и огорчения. Боль в спине и желудке, поврежденное колено, пораненные мышцы, головная боль – во всех этих случаях воздействие на больные места теплом ваших рук снизит напряжение и успокоит боль.

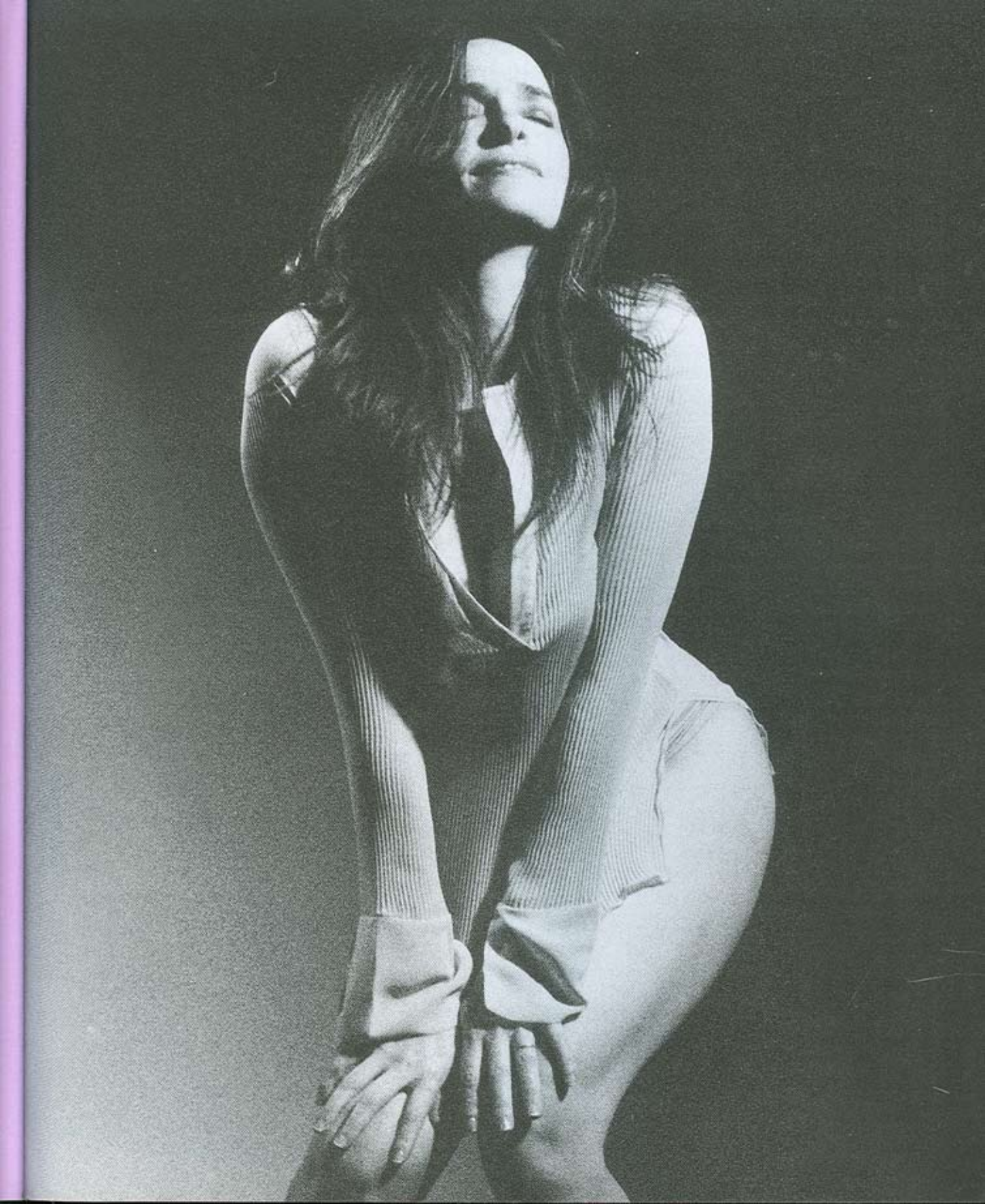
Эмоциональный целитель

Успокаивающая сила ваших рук поможет облегчить и эмоциональные боли. Когда руки двигаются вдоль вашего тела, позвольте им проследить эмоции внутри вас. Найдите такие точки в своем теле, которые наполнены удовольствием и светом.

Физическая зажатость и эмоциональная подавленность взаимосвязаны. Где ваше тело прячет грусть? Любовь? Злость? Ревность?

Уговорите свою руку показать места, где вы держите печаль, тревогу, болезненные воспоминания, или то место, где вы только что почувствовали скрытое, сжатое, сопротивляющееся движение.

Пусть ваши руки задержатся там, успокаивая вас, притягивая к себе эти негативные ощущения, как магнит, и избавляя вас от них.



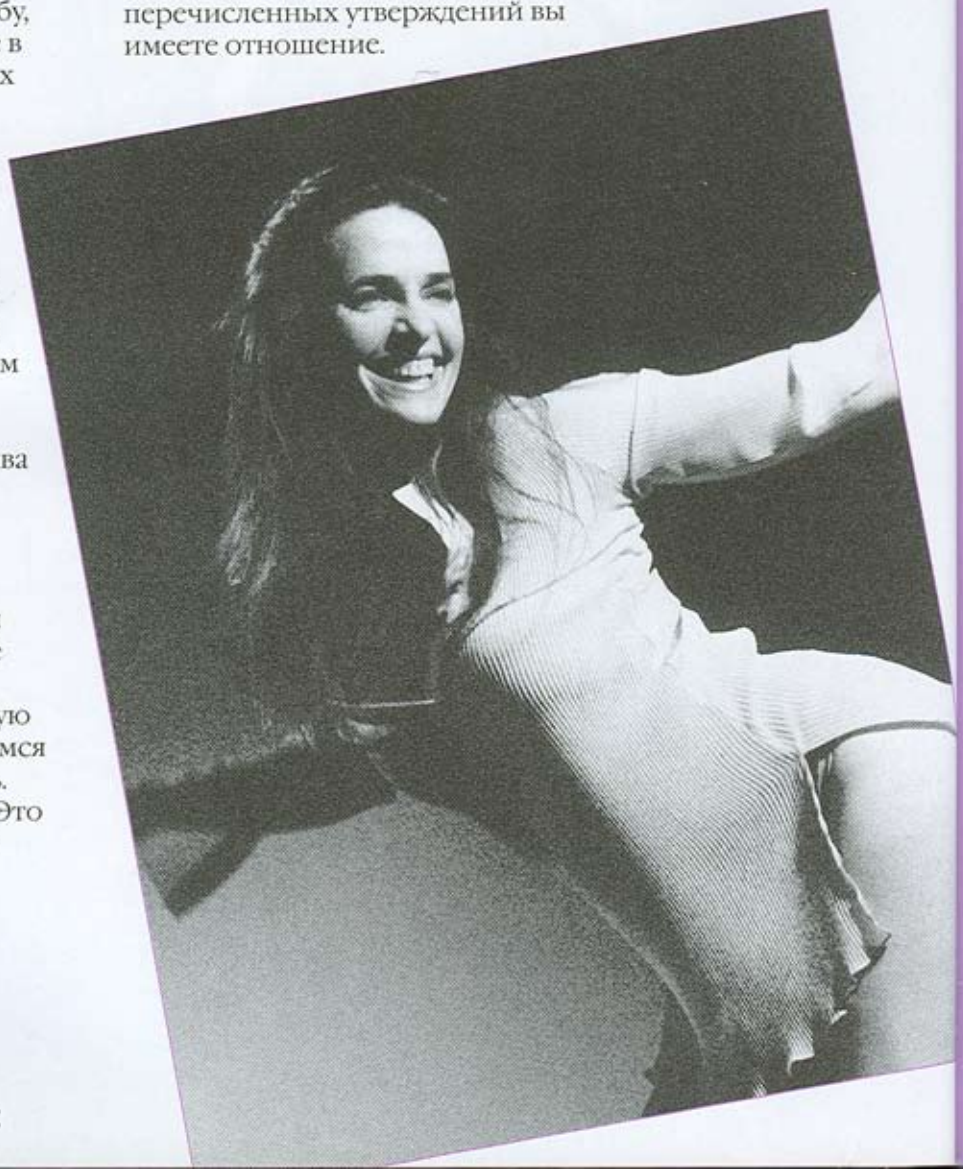
ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Разогревающая часть этой программы мгновенно приводит вас к пониманию своей чувственности. Следуйте за ней. Постижение этого нового движения вызывает у моих учениц настоящую эйфорию; они ощущают огонь в ногах и как будто заново открывают самих себя. Некоторым оказывается очень трудно переступить через табу, так откровенно выраженные в движении их тела. Они до сих пор борются с проблемами свободы собственного тела и с социальным давлением.

Поэтому я люблю использовать слово «стриптиз» в этой книге; это метафора перемен, которые происходят во мне и в моих ученицах. Мы вытанцовываем стриптизом возможность избавиться от социальных условностей, разного негатива и критики.

Неуемное стремление контролировать женскую эротическую силу просто захватило нашу культуру. Мы впитываем наши культурные негативные послания; мы переживаем свою сексуальную сущность как угрозу, смущаемся ее или пытаемся ограничить. Доверьтесь своему журналу. Это самое безопасное место, где можно открыть свои чувства и мысли, которые появятся, когда вы обнаружите собственную чувственность.

Приведу некоторые негативные посылы, которые часто приходят нам на ум, когда мы думаем о чем-то, что кажется нам табуированным, например о стриптизе. Просмотрите список и проверьте, к какому из перечисленных утверждений вы имеете отношение.



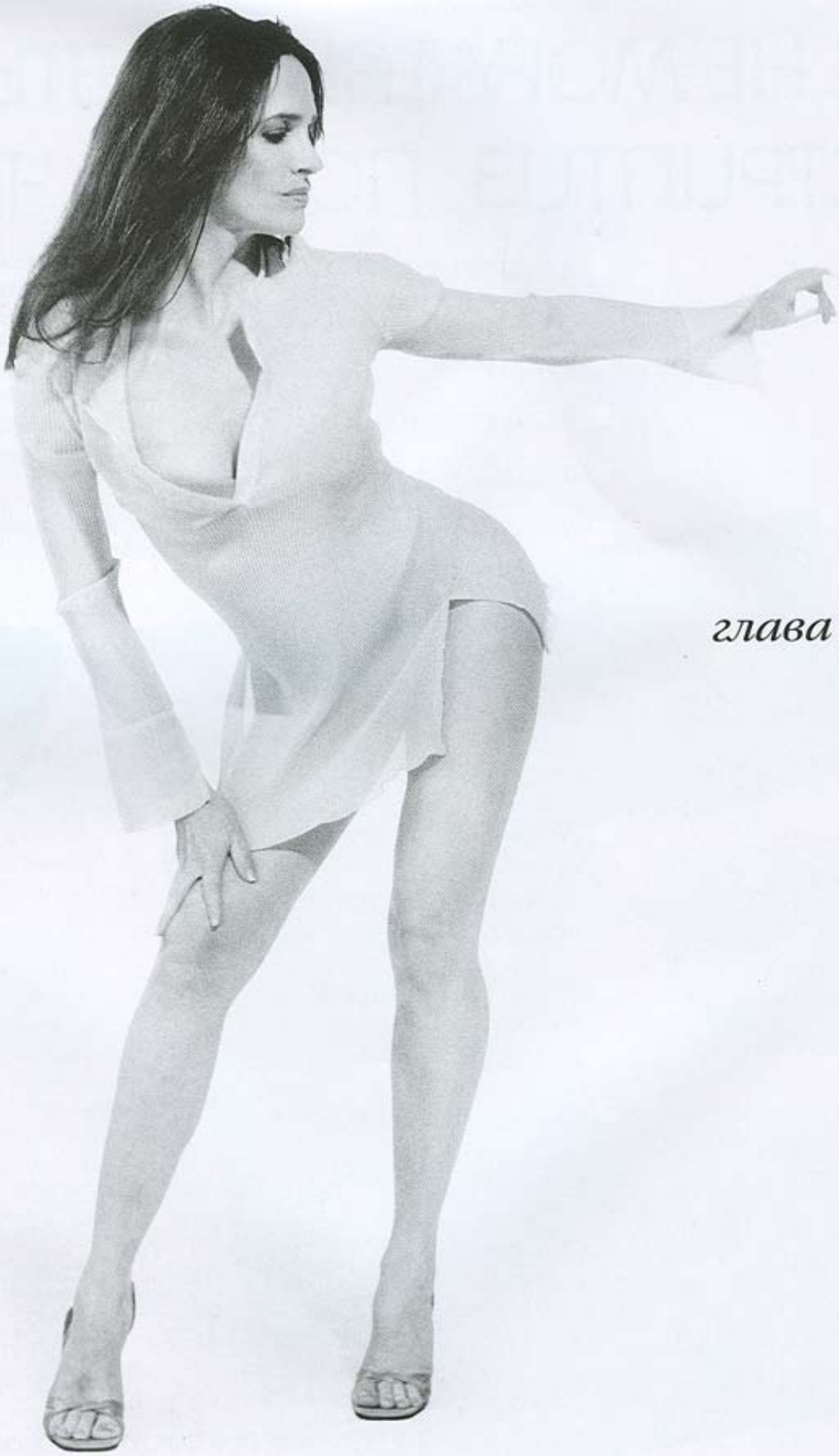
Я НЕ МОГУ ТАНЦЕВАТЬ СТРИПТИЗ, ПОТОМУ ЧТО...

- Я буду выглядеть/чувствовать себя глупой.
- Это грязно.
- Я слишком толста.
- Я слишком стара.
- Люди будут смеяться надо мной.
- Это грех.
- Это не по-матерински.
- Я стану сексуально озабоченной.
- Я буду менее привлекательной/гибкой/сексуальной/стройной, чем другие женщины.
- Я буду провоцировать мужчин подходить ко мне.
- У меня нет чувства ритма.
- Я ненавижу свою _____.

(Впишите любую часть тела.)

Теперь просмотрите каждое контрольное утверждение и спросите себя: откуда идет этот посыл? Кто первый сказал это вам? Эта ваша собственная мысль или вы переняли чьи-то стандарты и правила?

Напишите в журнале о любых своих эмоциях и о природе этих эмоций.



глава 2:

Умные люди давно признали, что «миром движут женские бедра». Один из главных элементов приведенного здесь комплекса упражнений – это раскрытие бедер, их освобождение, чтобы они двигались, куда им хочется. Основное движение – это вращение бедрами; большинство движений построено вокруг него. Упражнения, описанные в этой главе, раскроют силу вашего таза. Вы почувствуете физические изменения в своем теле практически сразу, как только начнете раздвигать границы своего умения растягиваться и двигаться.

язык бедер

Вы сможете также разблокировать некоторые сильные чувства, когда освободите свои бедра. Причиной блокировки служит напряжение определенных мышц, которые удерживают выход эмоций. Со временем это напряжение сковывает мышцы. Когда вы начинаете двигаться и растягивать свое тело непривычным путем, это может дать выход эмоциям и вы ощутите мощное высвобождение. Когда это происходит, глубоко вдохните и продолжайте выполнять упражнение, прислушиваясь к своим чувствам.

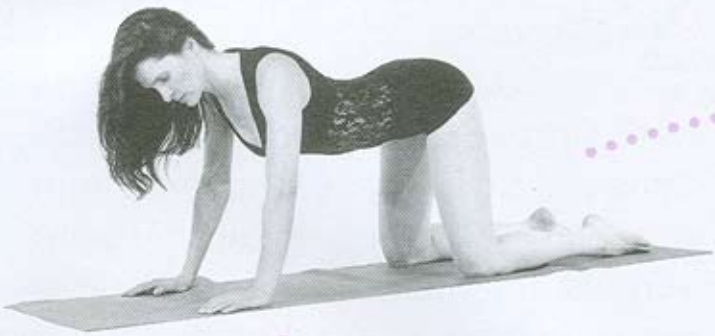
массаж головы

Вы когда-нибудь замечали, как хорошо чувствуете себя после массажа головы? Это потому, что наша голова всегда напряжена. Упражнение поможет вам сделать прекрасный массаж всей головы, попытаться «отключить мозги» и дать телу овладеть вами. После выполнения упражнения попытайтесь сымитировать позу кошки, когда она, собираясь спать, укладывает голову на лапы.

ВРЕМЯ: пять секунд на круг.

польза для тела

Нервные окончания кожи вашей головы являются конечным пунктом всех ваших нервов, поэтому вы должны почувствовать эффект от этого массажа во всем теле. Массаж головы также повышает уровень эндорфинов.



1 Станьте на колени, опираясь на руки и колени. Выгните нижнюю часть спины и напрягите ее до предела.

ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ШАГУ 2, к «позе Руби». Сделайте десять кругов головой в каждом направлении.

5 Сделав вдох, передвиньте по кругу свой таз назад и по кругу направо, в это время левая часть головы перекатывается по коврику.

2 На вдохе опустите грудь и голову вниз, к полу, так чтобы правая щека оказалась на коврике. Ваш таз поднят вверх, а руки должны лежать на коврике вдоль головы. Я называю эту позу «позой Руби», потому что она очень похожа на ту, в какой спит моя двухлетняя дочь.

3 Выдохните и оттолкнитесь всем телом от коврика таким образом, чтобы опереться на макушку головы. (Не опирайтесь всем своим весом на голову; пусть только часть тела оказывает на нее давление, ощутите легкое натяжение шеи.)

4 Выдвигаясь вперед, втяните живот и поднимите нижнюю часть спины вверх. Попытайтесь перекатить макушку и даже затылок по мату.

«кэт-кау волна»

В этом движении использованы две позиции йоги, «кошка» и «корова», которые я изменила для комплекса своих упражнений. Выполняя это упражнение, поддерживайте постоянную и непрерывную волну.

ВРЕМЯ: десять секунд на волну.

1 Встаньте на руки и колени, руки на ширине плеч, колени – немного шире бедер.

Поддерживайте непрерывное волнообразное движение (поглаживание) вашего тела, подобно волне на поверхности океана. Позвольте движениям впускать воздух в ваше тело и выпускать его.

Повторите десять раз.

4 На выдохе поднимайте спину снова вверх, по направлению к потолку, опускайте голову и втягивайте живот в положение «кошки».

2 «Кошка». Подтяните таз и опустите голову. Выдохните, выгиная спину вверх настолько высоко, насколько это возможно, как кошка в Хэлоуин.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Всплеск и побуждение

Вы можете начинать подбирать музыку, но главным в ней должны быть плавность и волнообразность ритма.

- Coldpay, *Parachutes:* «Yellow», «We Never Change», «Trouble».
- Aerosmith, *Toys in the Attic:* «Sweet Emotion».
- Buddy Guy, *Sweet Tea:* «Baby, Please Don't Leave».
- Lynyrd Skynyrd, *All Time Greatest Hits:* «Simple Man».
- Moby, *Play:* «If Things Were Perfect».

3 «Корова». На вдохе медленно опускайте спину, одновременно поднимая голову и выгибая спину так, чтобы живот почти коснулся коврика. Согните локти, но не дотрагивайтесь ими до коврика. Напрягайте свои брюшные мышцы, чтобы поддерживать нижнюю часть спины.

«кэт-кау рулет»

Это упражнение сочетает «кэт-кау волну» с более округлым движением. Сосредоточьтесь на том, чтобы делать верхней частью тела как можно бо́льшие и точные круги. Выполняя это упражнение, представьте себе, что стоите на коленях внутри трубы или бочки и все время пытаетесь верхней частью тела дотронуться до ее внутренней поверхности.

ВРЕМЯ: десять секунд на перекат.

1 Продолжайте с позиции «кэт-кау волны». Сделайте выдох, выгните спину, поднимая ее вверх, втяните живот и опустите голову вниз к коврику.

Повторите упражнение десять раз. Затем выполните его в обратном направлении, с правой стороны.

5 На выдохе округлите спину, поднимая ее вверх, живот подтяните и голову опустите к коврику.

2 Выполните круговое движение спиной влево, левой ее частью, почувствуйте натяжение в ребрах и раскрытие в талии.

3 На вдохе опустите грудь и живот вниз, к полу, выгибая спину. Поддерживайте свой вес на согнутых руках, не касаясь грудью пола.

4 Выполните круговое движение спиной вправо, почувствуйте натяжение в ребрах и раскрытие в талии.

«качающаяся кошка»

Это упражнение переводит волнообразные движения «кэт-кау» на другой уровень, включает в работу бедра и создает волну по всему телу. Вы будете вращать бедрами по овальной траектории, параллельно полу. Как «кэт-кау рулет», это ошеломляющее, чувственное движение, которое может входить в любую программу. К тому же это очень энергичное движение, поэтому старайтесь поддерживать ровное дыхание.

Движение должно быть плавным и неторопливым. В нем будут участвовать многие мышцы, и вам нужно убедиться в том, что все они работают, поэтому не суетитесь. Следите за тем, как круговые движения ваших бедер, головы и шеи заставляют работать все тело.

ВРЕМЯ: десять секунд на вращение.

концентрация тела
Выгибаясь, ваша спина концентрирует позвоночник и восстанавливает нервы спины, создавая прилив крови в этот участок тела, кроме того, это массажирует и тонизирует спинные мышцы. Движение «качающаяся кошка» также дает новое поступление синовиальной жидкости в суставы, которая питает их и прилегающие структуры.

1 Встаньте на колени, расставьте руки немного шире плеч, колени на ширине бедер.

ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 2 вращением бедер по кругу назад на расставленных руках. Повторите упражнение десять раз. Повторите еще десять раз в противоположном направлении.

5 Вращением переместите бедра и туловище по кругу направо, разворачивая бедра. Представьте, что вы пытаетесь правым бедром дотронуться до стены справа.

2 Выгните дугой спину во время вдоха, ваш таз должен быть поднят прямо вверх. Вытяните руки перед собой на полу, голову опустите вниз – движение напоминает потягивающуюся кошку.

3 Начинайте вращение бедрами и туловищем влево, разворачивая грудную клетку. Игровое усовершенствование: добавьте подъем правой ноги.

4 Сделайте выдох и выдвиньте бедра вперед, так чтобы они почти касались пола. Поддерживайте себя, напрягая брюшные мышцы и не поднимая плеч. Не «заваливайте» позицию.

круговые движения бедрами в положении на коленях

В этом движении вам нужно снова вытягиваться, насколько хватит сил, в каждом направлении, на 360 градусов. Представьте, что ваши бедра, подобно аркану, кружатся вокруг колен, которые при этом остаются неподвижными.

Эти движения сначала могут заставить вас почувствовать себя неловко. Чем дальше вы сможете вытянуть таз в любом направлении в любой части круга, тем лучше. Кривая, образуемая вашим телом, никогда не должна быть слишком резкой или слишком округлой.

ВРЕМЯ: десять секунд на круг.

польза для тела

Увеличение подвижности в области бедер жизненно необходимо для поддержания нашей двигательной способности, когда мы стареем.

Движение тазового пояса стимулирует и массажирует репродуктивные органы, благоприятно действует на их состояние.

1 Встаньте на колени и расставьте их на ширину бедер. Начинайте делать широкие, медленные круговые движения бедрами по часовой стрелке.

Сделайте десять круговых движений, затем измените направление и повторите еще десять раз.

6 Подтяните ягодицы и вытолкните таз вперед. Отклоните верхнюю часть туловища назад, в противовес тазу.

2 Начните с отталкивания левого бедра влево, настолько далеко, насколько вам позволяют силы.

3 На вдохе продолжайте круговое движение бедер назад. Отставьте как можно дальше таз назад, выгибая при этом спину дугой и выталкивая грудь вперед в противовес бедрам.

4 Поворачивайте бедра медленно по кругу вправо, максимально выдвигая правое бедро.

5 На выдохе выдвиньте бедра вперед.

ПЕРЕХОД Подъем

Поставьте левую ногу на пол перед собой. Поверните тело на 90 градусов вправо и положите левую ягодицу на левую пятку. Поднимите правое колено и примите положение «низкий старт», затем медленно поднимайте свое тело вверх (сначала таз) до принятия положения стоя.

круговые движения бедрами в положении стоя

Эти круговые движения должны быть самыми большими по размаху и самыми округлыми, какие только вы в состоянии выполнить. Сделайте противоположное тому, чему учат женщин: постарайтесь занять своим телом как можно большее пространство.

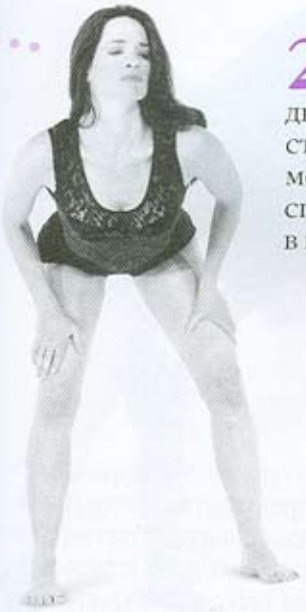
ВРЕМЯ: десять-двенадцать секунд на круг.

польза для тела
Чем сильнее вы сгибаете свои колени, тем круче становится изгиб тела и тем интенсивнее будут работать ваши квадрицепсы.

1 Стоя, расставьте ноги чуть шире бедер. Выдвиньте правое бедро вправо.

Сделайте десять кругов по часовой стрелке, затем поменяйте направление и выполните еще десять круговых движений.

5 Повернитесь бедрами по кругу вправо, отталкивая правое бедро как можно дальше вправо. Продолжайте круговые движения. Не сжимайте колени.



2 На вдохе начинайте делать широкие, медленные круговые движения бедрами по часовой стрелке. Отставьте таз как можно дальше назад, выгибая спину и выдвигая грудь вперед в противовес бедрам.

3 Поворачивайте бедра по кругу влево, выталкивая левое бедро влево как можно дальше.

4 На выдохе круговым движением поверните бедра вперед. Втяните ягодицы и вытолкните таз вперед, к стене перед вами. Дайте верхней части тела отклониться назад. Круговое движение вперед должно занимать столько же времени, что и движение назад.

Бедра Катерины

Тридцатипятилетняя Катерина выросла в таком окружении, где женщин осуждали за то, что они надевали брюки, когда шли в церковь, не говоря уже о том, чтобы одежда обтягивала бедра или ягодицы, подчеркивая выпуклости. Когда она впервые вошла в классную комнату, то не представляла себе, что я имела в виду, когда просила выставить бедро вправо как можно дальше, – она просто не имела ни малейшего понятия о настоящей амплитуде движения своего тела.

В какой-то момент, во время второго занятия, я стояла рядом с ней, подстегивая ее продолжать выдвигать бедро все дальше. Затем внезапно ее бедро высвободилось, получило свободу. Лицо Катерины осветилось детским восторгом. Многие годы ее бедра находились зажатыми в линию, поэтому энергия в ее теле была заблокирована в области таза, как перевязанный садовый шланг. Позже она рассказывала мне, что, когда она толкнула бедро и высвободила его, то ощутила неожиданный прилив сил. «Это было так, как будто впервые в жизни энергия прошла от моей макушки до пяток. И я почувствовала, что наконец-то живу во всем своем теле».

круговые движения всем телом

В этом упражнении вся верхняя часть вашего тела двигается, подобно замедленному движению лопасти мельницы, проделывая огромный круг перпендикулярно полу. Ваша голова будет двигаться в противовес тазу. Медленное и неторопливое движение здесь особенно важно, чтобы избежать головокружения.

ВРЕМЯ: десять-двенадцать секунд на круг.

концентрация чувств
Сконцентрируйтесь на исполнении одного инструмента в музыке и дайте своему телу следовать его мелодии.

1 Положение стоя. Расставьте ноги чуть шире плеч, колени немного согнуты, левое бедро отведено влево, голова закинута назад.

Продолжайте делать круговые движения пять раз, затем поменяйте направление и повторите.

6 На вдохе перенесите корпус в вертикальное положение. Вытолкните таз вперед, и дайте голове отклониться назад.

2 Начинайте медленно делать широкие круги верхней частью тела, уравновешивая это движение бедрами. Перенесите верхнюю часть тела вверх, когда ваше левое бедро оттолкнется влево.

3 На вдохе вынесите верхнюю часть тела вперед и опустите по направлению к полу, отставляя таз назад.

4 Перенесите верхнюю часть тела влево, отставляя правое бедро вправо.

5 Медленно поверните тело вверх и влево.

круговые движения ягодицами

Это движение – демонстрация всех ваших возможностей во всей своей красе. Здесь вам нужно обратить внимание на очень сильное движение в ягодицах. Круговые движения ягодицами дают потрясающую растяжку нижней части спины, а еще этим упражнением хорошо заняться, когда ощущается усталость в позвоночнике.

ВРЕМЯ: пять секунд на круг.

польза для тела и ума

Эндорфины – природные медиаторы, похожие на наркотик (название происходит от греческого «внутренний морфий»). Уровень эндорфина в организме повышается во время занятий сексом, выполнения упражнений и при медитации. Комплекс наших упражнений объединяет все эти три случая. Они увеличивают выработку организмом эндорфина, приводят к укреплению сердца и снижению уровня восприятия стрессов и могут предупреждать развитие злокачественных образований. Таким образом, ощущение здоровья, которое вы испытываете во время занятий, на самом деле напрямую связано с реальным воздействием упражнений на ваше тело.

1 Расставьте ноги немного шире бедер. Выдвиньте торс несколько вперед и положите руки на колени. Выгните спину.

ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 2, ягодицы отставлены назад. Повторяйте движения по часовой стрелке десять раз, затем десять раз в обратном направлении.

5 Сделайте тазом круговое движение вправо.

2 Начинайте медленно делать круговые движения ягодицами, опираясь всем весом на руки, верхняя часть тела остается неподвижной. На вдохе выдвиньте таз как можно дальше назад, спина должна быть выгнутой.

3 Переместите таз влево.

4 На выдохе выгните таз вперед и подтяните животик.

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Работа бедрами может дать многим женщинам богатый опыт. Мои ученицы часто удивляются, обнаружив в себе кладезь сексуальной энергии, запертой в бедрах и тазе. Разблокирование этой энергии может стать для них открытием. Наиболее часто встречающаяся реакция в классе – головокружительное, необузданное состояние наркотического опьянения. Ученицы рассказывали мне истории, как они возвращались с занятий, сидя за рулем, испытывая полное счастье. У меня есть одна ученица, которая пришла в такой экстаз после первого же занятия, что стала обзванивать всех жителей своего района Палм Паилот, делясь новыми потрясающими ощущениями. Один за другим все ее абоненты повесили трубку. Занятия закончились в 8 часов вечера. Эта женщина была из Англии, а там было только 3 часа утра. Но ее это не беспокоило, и она продолжала звонить. Прежде чем вы дойдете до такого состояния, когда вам захочется рассказать всему свету о своих новых ощущениях, попытайтесь описать их в журнале.

Порой выплескиваются и более сильные эмоции. Могут всплыть воспоминания, долго находившиеся заблокированными в неработающих мышцах ваших бедер и таза, и вы почувствуете, как высвобождаются ваши эмоции – от восторга и удивления до сожаления и страха. Я подталкиваю вас к смеху, к слезам и работе со своими эмоциями в движениях и в журнале, который вы ведете.

Если вы испытываете некоторые страхи, они идут от привитых вам и хорошо усвоенных суждений о том, что мир, в который вы хотите попасть, запретный. Наверное, вас учили, что «хорошие девочки» не двигаются так, и это может лишить вас мужества узнать, что спрятано за фасадом «хорошей девочки» или что в созданном вами образе матери на самом деле скрывается сильная эротическая личность.

Голая правда

Посмотрите на рекламу в любом современном модном журнале, и вы увидите полуобнаженную эффектную модель, стоящую, сидящую или лежащую в вызывающе сексуальной позе. Она выглядит опытной, манящей и сногсшибательной. Кто бы отказался очутиться на ее месте?

Теперь пойдите в любой стрип-клуб, и вы увидите женщину, переходящую от одной вызывающей сексуальной позы к другой, медленно, постепенно снимающую свою одежду. Она тоже выглядит опытной, зовущей и сногсшибательной, тем не менее никто не захотел бы оказаться на ее месте.

Какова же разница между двумя этими женщинами? Восприятие. Статус. Деньги. У модели есть сила и престиж, тогда как у стриптизерши – плохая репутация и не более двухсот долларов оплаты – в хорошую ночь.

Если вы испытываете чувство стыда и дискомфорта по поводу того, чему вы научились, оглянитесь вокруг. Почти каждый билборд, телереклама, модный журнал полон сексуальных, вызывающих образов. Эти красивые женщины осознают свою сексуальность и подчеркивают ее. Преобладание этих образов в масс-медиа говорит, как спокойно, даже благосклонно, воспринимает общество сексуальные позы и одежду.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ ЭТО

Следующее упражнение нужно делать в комнате без зеркала; оно предназначено для того, чтобы помочь вам позволить себе быть такой же раскрепощенной, как эффектные модели в журналах.

1. Возьмите несколько модных развлекательных журналов. Полистайте страницы и вырвите фотографии, которые поразили вас своей эротичностью: фото полуобнаженных женщин; женщин в провоцирующих позах; женщин, которые чувственно дотрагиваются до себя; женщин, по вашему мнению, одетых, освещенных или накрашенных очень соблазнительно.

2. Выберите три фотографии, которые вам больше нравятся. Повесьте их на стену перед собой и внимательно изучите.

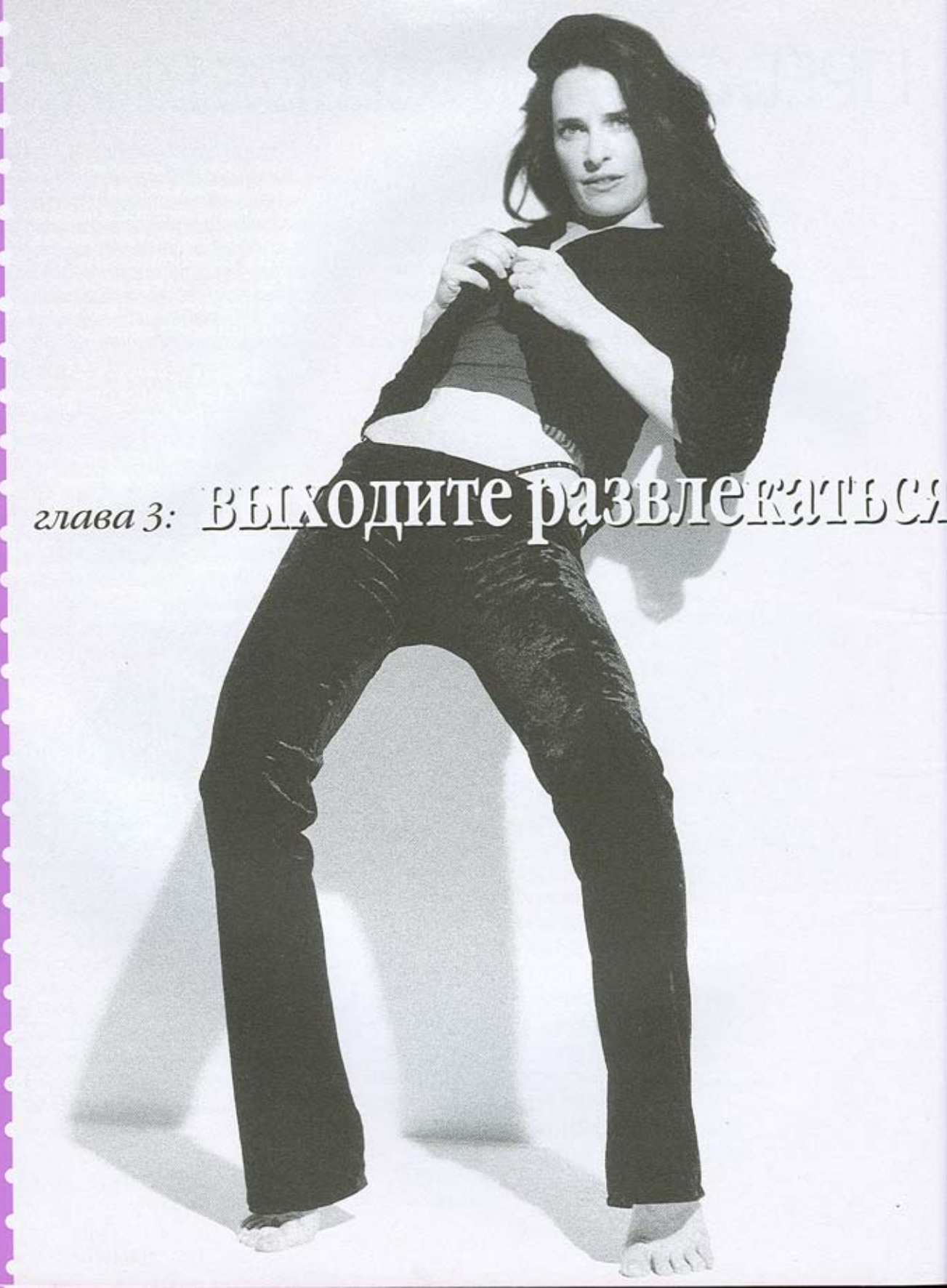
3. Потратьте по десять минут на каждую фотографию, подражая изображенным на них женщинам, постарайтесь изучить их основной мотив, чувства и позу. По мере того как вы будете поворачивать и изгибать свое тело, позвольте ему трансформироваться от одной фотографии к другой. Продолжите эту трансформацию три раза или до тех пор, пока вам не понадобится больше смотреть на фотографии. Не забывайте о дыхании в каждой позе.

Запишите в журнале свои впечатления о фотографиях и то, какие чувства вы испытывали, когда повторяли эти позы. Вас удивило то, насколько общеприняты эти сексуальные образы?

Какой из образов вам показался более походящим для вас? Почему?

Какой из них показался наименее подходящим? Почему?

Были ли вы удивлены тому, насколько легко (или трудно) вашему телу принимать подобные позы?



глава 3: Выходите развлекаться

Для меня движения стрип-фитнеса означают выявление чего-то правдивого, настоящего в вас – в вашей органической, внутренней сексуальной натуре. Заметят ли другие люди произошедшие в вас изменения? Безусловно. Покажетесь ли вы им более сексуальной? Возможно. Но чувственность, настоящая чувственность, идет изнутри. Это не о том, как вести себя сексуально в каком-то установленном порядке. Это не о том, как быть Мэрилин Монро, Мадонной или Памелой Андерсон.

движения стриптизерши

Это о том, как быть собой. Прежде чем вы начнете хвастаться своими способностями, вас нужно убедить, что вам действительно есть чем похвастаться. Это и является задачей данной главы: открыть вам чудо и великолепие вашей собственной красоты.

Приведенные ниже упражнения называются «движения стриптизерши», потому что это движения, которым обучается каждая стриптизерша в клубе. Они одинаково соблазнительны и вызывающи, но в данный момент меньше думайте о том, какими они покажутся другим, со стороны, а уделяйте больше внимания своим собственным чувственным впечатлениям от каждого движения. Пытайтесь получать наслаждение от простейших телодвижений – когда проводите рукой по животу, выгибаете спину, вращаете головой. Считайте каждое движение возможностью предъявить права на свое тело, гордиться его изгибами, выпуклостями и формами.

ПОЙМАТЬ ВОЛНУ

Такт песни зависит от ритма и темпа, которые задают ударные инструменты и басы; волна – это то неуловимое общее настроение, которое создает музыка. Сначала его трудно поймать, но затем с практикой оно чувствуется интуитивно. Вам никогда не нужно двигаться в такт музыке (за некоторыми исключениями). Вам надо скорее найти это неуловимое скрытое настроение и «скользить по нему», как по волне.

Каждая песня имеет такт и волну, но обычно одно доминирует над другим. Для танцевальной музыки и хард рока характерен более доступный такт, в то время как медленные, мелодичные и менее ритмичные песни имеют более выразительную волну. Ниже приведено упражнение, которое должно помочь вам научиться распознавать волну.

Включите Led Zeppelin's «D'yer Mak'er» или любую хип-хоп музыку и обратите внимание на то, как в песне преобладают сильный бас и ударные. Волна тянется вниз, позади такта, но она там.

Теперь включите Coldplay's «Clocks», и вы услышите, как волна живет в звуках фортепиано и в голосе певца. Закройте глаза, и вы почти увидите, как волна музыки накатывает на вас.

А теперь испытайте это в движении. Включите что-нибудь из списка музыкального сопровождения, приведенного ниже, и выполните упражнение «вывернутые круги позвоночником» (см. с. 20), двигаясь в такт музыке. Затем замедлите свое движение. Медленней, медленней, как будто объединяете вместе восемь тактов. Закройте глаза и представьте себе, что плаваете в океане, как серфингист, ожидающий волны. Когда вы почувствуете, что вас подхватила волна, идите за ней. Взберитесь на ее верхушку, пусть она извивается под вами и вокруг вас. Если вам кажется, что вы упустили волну, снова замедлите движение и терпеливо ждите. Вы найдете ее.

Движение в волне музыки, а не в такт ей дает вам больше силы, чем песня.

«Музыка соединяет вместе все отдельные части вашего тела».

Анаис Нин

мелодичная плавная музыка

Для раздела «Движения стриптизерши» я порекомендовала музыку с доминирующей волной. Выберите песни с мелодией и словами, которые вам ближе. Вот некоторые мои любимые мелодии.

Smashing Pumpkins, *Adore:* «To Sheila».

Smoke City, *Flying Away:* «Underwater Love».

This Mortal Coil, *It'll End in Tears:* «Song of the Siren», «Another day».

Nick Cave and the Bad Seeds, *The Boatman's Call:* «Into My Arms».

Muddy Waters, *Folk Singer:* «My Captain», «My Home Is in the Delta», «Long Distance».

Miriam Makeba, *Mama Africa: The Very Best of Miriam Makeba* (любая песня из этого альбома).

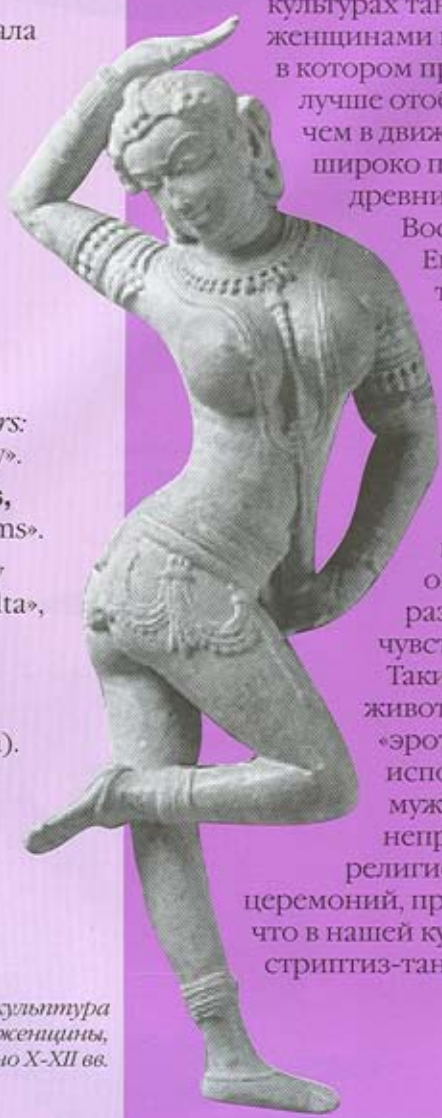
Ryan Adams, *Gold:* «When the Stars Go Blue».

Происхождение эротического танца

Хотя точная дата происхождения эротического танца неизвестна, в древних источниках содержатся достоверные свидетельства того, что круговые, волнообразные движения бедрами первоначально не были предназначены для возбуждения мужчин, скорее они служили выражением силы женского тела и использовались для стимулирования рождаемости. В древних матриархальных культурах танец демонстрировался женщинами и только для женщин. Танец, в котором природная форма женского тела лучше отображалась в движении бедрами, чем в движении ногами и ступнями, широко практиковался почти во всех древних культурах – на Ближнем Востоке, в Африке, Индии и Азии. Его часто включали в ритуальные танцы, где религиозное сочеталось с чувственным, его исполняли в свадебных обрядах, в обрядах в честь рождения детей.

И только позже, с возникновением иудо-христианской патриархальной культуры около 2000 лет назад, произошел разрыв между духовным и чувственным.

Таким движениям, как танец живота, был приклеен ярлык «эротичных», и они стали исполняться женщинами для мужчин. В результате то, что было непременной принадлежностью религиозных, праздничных женских церемоний, превратилось в нечто запретное, что в нашей культуре приобрело форму стриптиз-танца с «грязным» подтекстом.



Индийская скульптура танцующей женщины, примерно X-XII вв.

«пил ап»

Это первый шаг в нескольких следующих упражнениях для ног. Слово «пил» в этой книге описывает движение, которое должно напомнить вам, как банановая шкурка медленно отделяется от мякоти свежего плода. Постарайтесь почувствовать легкое сопротивление во время этого медленного неторопливого движения.

ВРЕМЯ: пять секунд.

польза для тела
«Пил ап» растягивает заднюю поверхность ног (подколенных сухожилий), в то же время укрепляет квадрицепсы, мышцы бедер и живота.

Примечание. *Когда вы начнете двигаться, исполняя эти упражнения, ваши ноги могут начать дрожать от слабости. Упорно продолжайте выполнять упражнения, и слабость пройдет, а вы станете сильнее и растянете свое тело.*

1 Примите положение сидя, ноги вытянуты перед собой, колени немного согнуты на разной высоте. Носки вытянуты.

4 Медленно выпрямите ноги, сначала правую, потом левую, вытягивая носки вверх.

2 Отклонитесь назад, так чтобы вес вашего тела пришелся на левый локоть, отклоняясь назад, поднимите правое колено вверх, носки при этом должны оставаться вытянутыми.

3 Перекиньтесь на правый локоть, так чтобы теперь вы опирались на оба локтя, и поднимите левое колено вверх, пальцы ног удерживайте вытянутыми.

Для начинающих

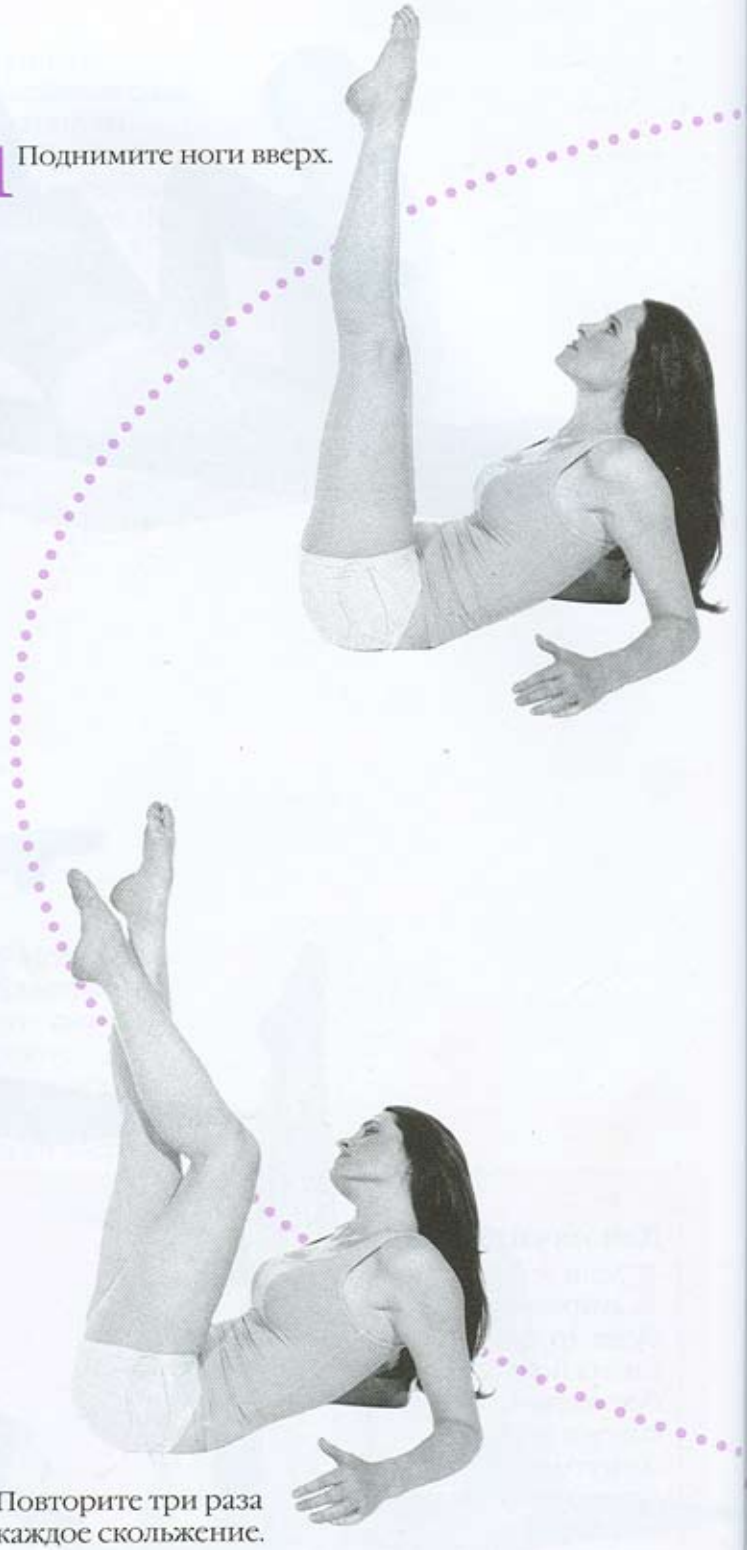
Если это упражнение будет трудным для ваших подколенных сухожилий, оставьте колени немного согнутыми и скрестите лодыжки, когда будете вытягивать ноги вверх.

«скрипачка»

Это движение напоминает мне то, как сверчки трутся друг о друга своими ножками, чтобы издать звук, или то, как виолончелистка ударяет смычком по струнам своего инструмента. Держите эти картинки в голове, когда трение между вашими икрами будет создавать резонанс, ничем не отличающийся от напряжения в музыке.

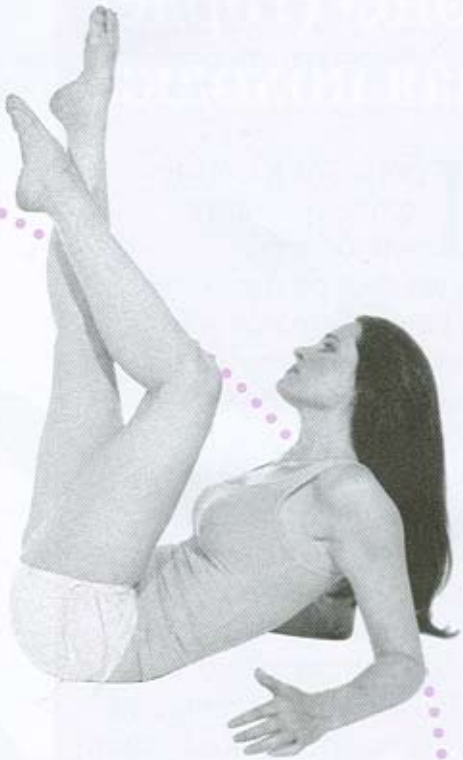
ВРЕМЯ: пять секунд на каждый шаг.

концентрация чувств
Когда лодыжка скользит по икре, сконцентрируйтесь на гладкости своей кожи.

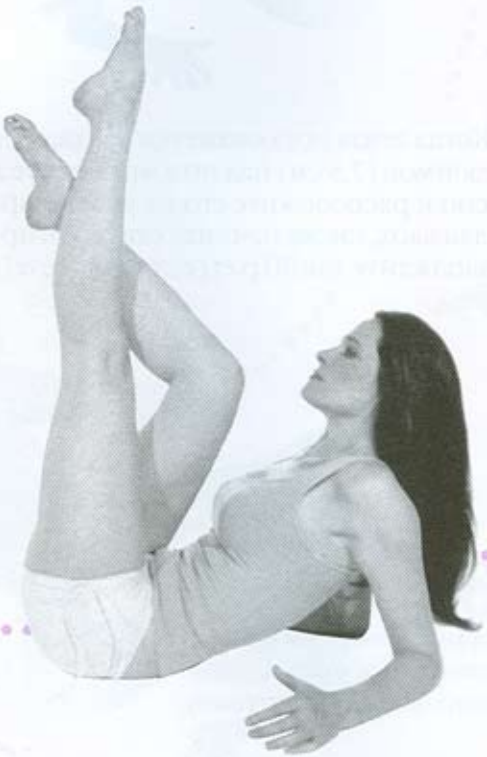


1 Поднимите ноги вверх.

Повторите три раза каждое скольжение.



2 Сгибая левое колено, медленно скользите внутренней частью левой лодыжки вниз по внутренней поверхности правой лодыжки и икры. Левое колено должно указывать на правое плечо. Носки держите вытянутыми. Скользите левой ступней в обратном направлении, вверх по правой икре и лодыжке.



3 Когда ваша левая нога выпрямится, скользите правой лодыжкой вниз по нижней внутренней поверхности левой ноги, при этом правое колено должно указывать на левое плечо. Затем снова медленно скользите правой ступней вверх.

«прэнс» (горделивая походка)

«Прэнс» показывает красоту ваших ног, бедер и икр, когда они разрезают воздух. Сосредоточьтесь на натяжении ног от бедер до вытянутых ступней и носков. Неожиданно это будет выглядеть так, как будто ваши ноги не прекращают ходить. Не забывайте держать колено в направлении противоположного плеча, чтобы получить самую красивую, соблазнительную линию движения, так же как в более сложном упражнении для мышц живота.

ВРЕМЯ: шесть секунд на один «прэнс».

концентрация чувств
Выполняя «прэнс», представьте себе, что каждая ваша ступня – это кисть, которой вы рисуете огромные непрерывные дуги на потолке, сверху вниз на противоположной стене, затем на полу.

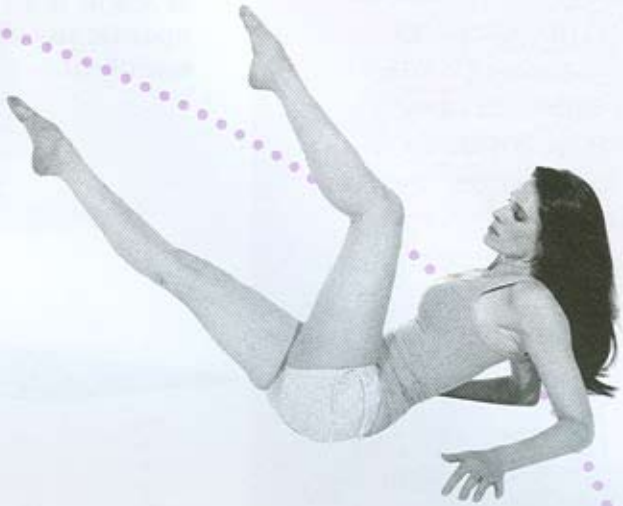
1 Поднимите ноги вверх.

7 Когда левая нога окажется на расстоянии трех дюймов (7,5 см) над полом, согните левое колено и расположите его на уровне правого плеча. Сделав вдох, снова начните опускать правую ногу. Продолжайте так 20 раз (если сможете!).

6 На выдохе, опуская левую ногу к полу, начните выпрямлять правую ногу вверх, по направлению к потолку.

2 Правая нога выпрямлена, носок вытянут. Спокойно согните левую ногу.

3 На вдохе медленно опустите прямую правую ногу вниз к полу.



4 Когда правая нога окажется на расстоянии трех дюймов (7,5 см) от пола, выпрямите левую ногу.

5 Согните правое колено и расположите его на уровне левого плеча.

«кокетка»

В «кокетке» вы рисуете полукруги в воздухе по направлению вниз, к половым органам, как будто ваши вытянутые пальцы ног осторожно и осознанно ведут вас туда. (Представьте себе, что нижняя часть вашей правой ноги – стрелка часов. Переводите стрелку от 12 часов, через 9 к 6 часам.)

ВРЕМЯ: пять секунд на одну «кокетку».

концентрация чувств

Когда будете выполнять это упражнение, представьте себе, что нижняя часть вашей правой ноги – это теплый нож, разрезающий слой шоколадного торта, следите, чтобы движение было медленным и контролируемым.

1 Поднимите ноги вверх. Скрестите лодыжки так, чтобы правая нога оказалась за левой, ноги прямые, носки вытянуты.

Повторите шаги 2-6 три раза. Затем сделайте упражнение четыре раза в другую сторону.

6 Проделайте то же самое левой ногой. Дайте ей согнуться в колене и сделайте полукруг вправо и вниз, к паху, и обратно.

2 Колени держите вместе, на вдохе согните ногу в правом колене, правым носком нарисуйте полукруг по часовой стрелке.

3 Продолжите дугу вниз, к паху (положение часовой стрелки 6 часов). Держите носки вытянутыми.

4 Выдохните и поднимите правую ногу опять вверх по тому же маршруту (от 6 к 9 и затем к 12 часам).

5 Когда ваш правый носок достигнет верха, скрестите ноги: правая перед левой. Ноги прямые, носки вытянуты.

разведение ног

Это открытое движение. Когда вы полностью раскроетесь, то должны знать, что можете смело праздновать достижение пика своей женственности. Если вы лежите на полу на спине, проведите руками по внутренней поверхности ног к промежности. Овладевая своим телом, вы закрепляете за собой право на то, что принадлежит именно вам.

ВРЕМЯ: пятнадцать секунд.

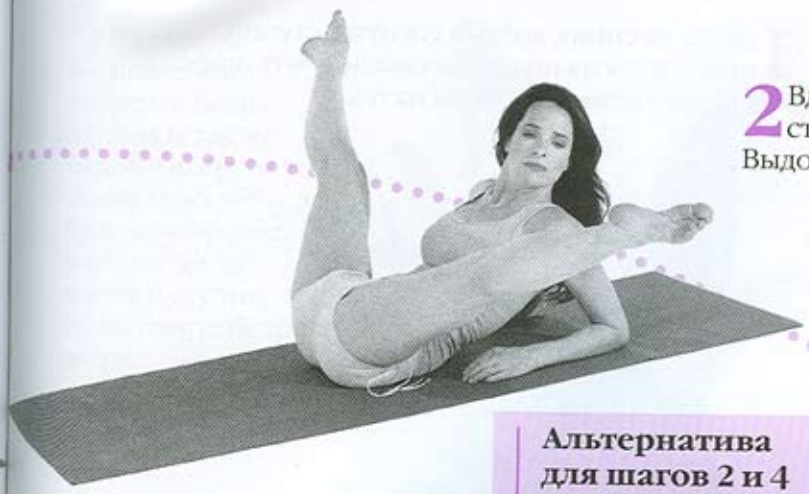
концентрация чувств

Ключ к этому упражнению: представить себе сопротивление, которое нужно преодолевать при выполнении каждого движения. Разводя ноги, вообразите себе, что на ваших лодыжках толстая резиновая лента, которую необходимо растягивать, чтобы раздвинуть ноги. Когда вы сводите ноги вместе, представьте, что на каждой лодыжке у вас висит по десятифунтовой (≈4,5 кг) гире.

1 Поднимите ноги вверх.

Повторите три раза. Не забывайте о дыхании.

5 Медленно поднимите вытянутые ноги опять вверх, носки должны оставаться вытянутыми.



2 Вдох – и разведите ноги в стороны, носки вытянуты. Выдох.

Альтернатива для шагов 2 и 4

Мы все сложены по-разному, поэтому не переживайте, если ваши ноги не разводятся так, как вам хотелось бы. Лягте на спину на пол, поднимите ноги вверх и разведите их настолько широко, насколько сможете. Глубоко дышите во время растяжки.

3 Вдох. Согните ступни и колени (как при выполнении танцевального па).

4 Выдох. Выпрямите ноги и вытяните носки.

«раскачивание моста»

Это очень сексуальный, слегка шаловливый вариант круговых движений бедрами. Не забывайте о дыхании во время выполнения упражнения.

В качестве альтернативы попробуйте «накачивание моста». Лучше, чем выполнять круговые движения бедрами, покачивайте ими вверх и вниз, десять раз. Вы можете качать бедрами медленно для лучшей растяжки и тренировки, а можете ускорить движение для большего сексуального эффекта.

ВРЕМЯ: семь секунд на круг.

концентрация чувств

Представьте себе, что вы лежите внутри трубы: круги, которые вы делаете, заставляют ваш пах скользить по внутренней поверхности трубы.

1 Лягте на спину, колени согнуты, ступни опираются на пол и поставлены чуть шире бедер, руки лежат по бокам на полу.

Повторите пять раз. Измените направление и сделайте еще пять кругов.

5 Продолжайте круговые движения бедрами влево и опять вверх, к потолку. Когда бедра оказываются наверху – делайте выдох.

2 На выдохе медленно оторвите бедра от пола и так же медленно выгните спину, пока не будете опираться всем весом на плечи и ступни. Вытолкните бедра вверх.

Контрастяжка

После пятого круга в противоположном направлении вернитесь вверх и изо всех сил оттолкните бедра по направлению к потолку, сжимая ягодицы. Вдохните и удерживайтесь так несколько секунд. Выдохните, когда будете медленно опускать вниз спину. Поднимите колени вверх к груди, чтобы расслабить нижнюю часть спины, удерживайтесь так в течение несколько вдохов и выдохов.

4 На вдохе проскользните бедрами вниз, почти коснувшись ими пола.

3 Начинайте рисовать большой круг бедрами вправо и вниз.

«кроссоувер» («бок богини»)

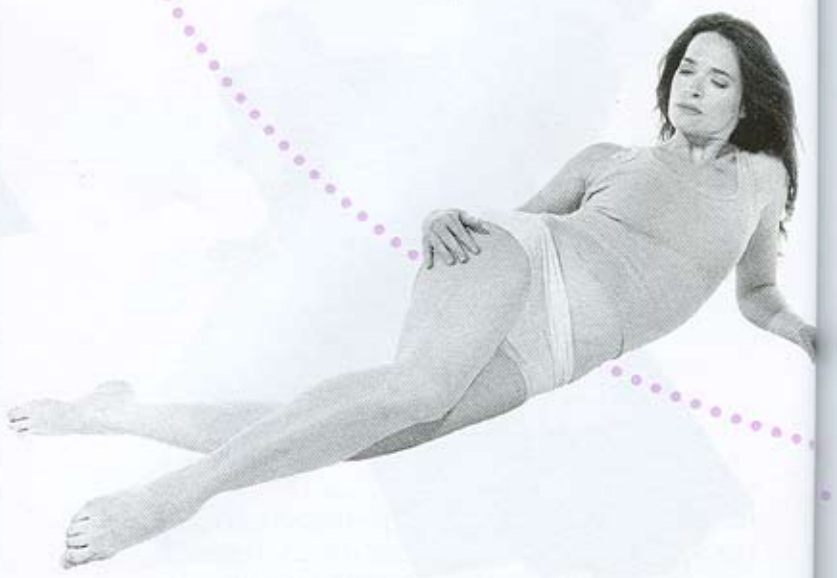
Хотя технически это переход к движениям бедрами и к позам «богини», «кроссоувер» и само по себе полезное движение, потому что обеспечивает очень важную растяжку мышц живота и спины. Ваше тело возблагодарит вас за это после предыдущих нескольких упражнений.

Выполняйте «кроссоувер», переходящий в «бок богини», с обеих сторон, чтобы получить одинаковую растяжку (то есть скрестите левую ногу перед правой и изогнитесь в правую сторону).

концентрация чувств

«Кроссоувер» – превосходная возможность увидеть свое тело с наилучшей стороны. Изгиб позвоночника подчеркнет очертания вашего тела. Даже если вы и не считали себя чувственной особой, вы будете таковой в этой позе.

1 Лежа на полу, поднимите ноги вверх. Скрестите ноги, правая перед левой, колени слегка согнуты и носки вытянуты.



2 Представьте себе, что ваше правое колено выталкивается прямо над левым. Правая нога вытолкнет все ваше тело в левую сторону.

3 Медленно опустите ноги вниз на пол слева от себя, локти удерживайте на полу как можно дольше.

4 Изогнув позвоночник, оторвите правый локоть от пола и перенесите верхнюю часть тела в левую сторону. Задержитесь, опираясь на левый локоть, ноги скрещены: правое колено согнуто и лежит на левом, менее согнутом колене. Это положение называется «бок богини».

«сайд лег пил»

В «сайд лег пил» важнее поднять колено как можно ближе к плечу, чем удерживать ногу прямой. Это движение напоминает мне то, как распускаются цветочные лепестки в цейтраферной фотосъемке, где каждый лепесток медленно отгибается в сторону, как будто делает утреннюю растяжку.

ВРЕМЯ: двадцать секунд на каждую сторону.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ТЕЛА

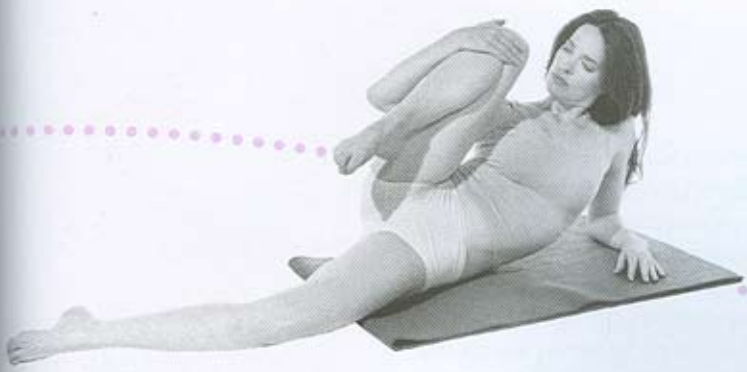
Это движение заставляет работать как внешние, так и внутренние седалищные мышцы. Растяжка задней части ног (подколенных сухожилий) помогает поддерживать регулировку таза, так же как и кровоток в области ног. Расслабление задней части ног способствует также снятию напряжения в седалищном нерве.

1 Лягте на левый бок в позе «бок богини».

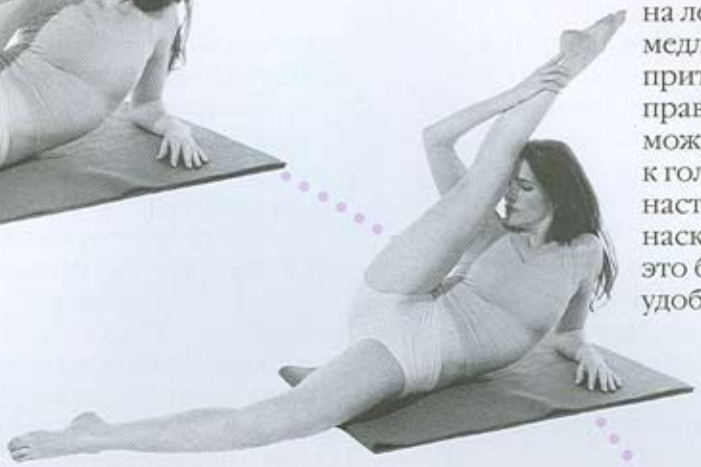
Опустите правое колено на пол и **ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 1.**

Повернитесь на правую сторону и выполните шаги 2-5 левой ногой.

6 На выдохе согните правое колено и пальцами ноги укажите на внутреннюю поверхность левого бедра.



2 На выдохе подтяните правое колено как можно ближе к правому плечу, пальцы ноги указывают на внутреннюю поверхность левого бедра.



3 Рукой, лежащей на икре или на лодыжке, медленно притяните правую ногу как можно ближе к голове – настолько, насколько это будет вам удобно.

4 Сделайте вдох и перенесите прямую ногу перед лицом вниз, к полу. Держите носки вытянутыми.

5 Поднимите ногу опять вверх и сделайте выдох, когда будете медленно проводить правой рукой вниз по внутренней стороне правой ноги к промежности и спине.

Для начинающих

Лягте на пол и согните ногу в колене, когда будете поднимать ее к голове. Согнутое колено выглядит тоже сексуально.

ПЕРЕХОДЫ

Переходные движения так же важны, как и отдельные движения, потому что они плавно соединяют все упражнения в одну систему тренировки.

Ваша задача – поддерживать плавность переходов, никогда не прерывая их между упражнениями. Считайте тренировку длинным разделом произведения, который вы читаете, не отрывая руки от страницы.

Так же как и с обычными упражнениями, ключ к переходам – делать их медленно. Представьте себе, что вы погрузились в воду, и почувствуйте синхронное сопротивление, которое оказывает вода вашим конечностям, а также невесомость малейшего движения. Или попытайтесь вообразить, как вы выглядите, когда открываете утром глаза и потягиваетесь, с каждым движением просыпаясь окончательно, когда пытаетесь встряхнуться с помощью утренней чашечки кофе. Таким же размеренным, медленным и очаровательным должен быть идеальный переход между движениями. Чтобы сделать переход чувственным, используйте те же принципы, что и во всех упражнениях (см. раздел «Наслаждение в движении», с. 24).

В конце концов, вы заметите, что способны делать все сексуально и неторопливо. Ни одно движение не будет чужеродным или рассчитанным – все, что вы делаете, даже если просто прохаживаетесь по полу или поворачиваетесь, может и должно выглядеть как «движение стриптизерши». Все дело в растяжке и изгибах вашего тела. Как падение птицы в полете или грациозное скольжение ската, переход должен быть неотделим от движения.

В дополнение к «перекату животика» (см. далее) приведены некоторые полезные переходы, позволяющие легко переходить от одного движения к другому.

«Спуск»

«Подъем»

«Русалка»

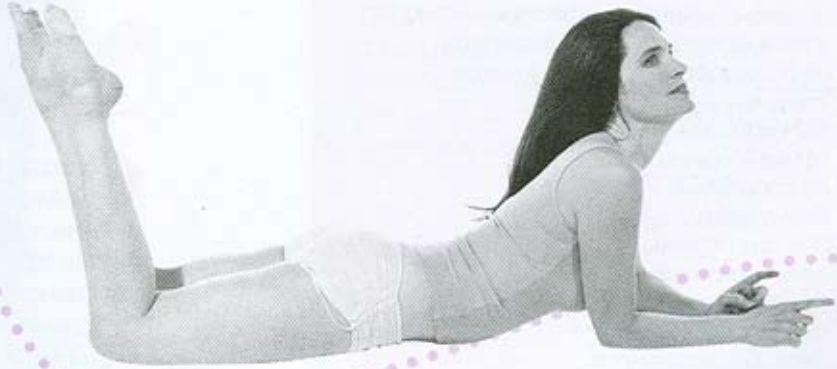
«Кроссоувер»

«перекат животика»

Это основной переход между упражнениями «сайд лег пил» или «кроссоувер» к «когтю кошки». Помните, что, независимо от того, насколько простым является движение, оно должно выполняться с наибольшей растяжкой, очень медленно и чувственно.

1 Лягте на левый бок.

2 Медленно на выдохе, следуя за своим животом, перекатитесь на переднюю часть тела.



3 Вы можете закончить «перекатом животика», или перейти к «когтю кошки» (следующее упражнение), или продолжить перекатываться на правый бок.

«КОГОТЬ КОШКИ»

Вы часто видите кошку в такой позе – это что-то среднее между растяжкой и потягиванием перед внезапным прыжком животного. Ключ к «когтю кошки» – позволить ягодицам вытянуть все ваше тело, как будто вас перевозит вертолет привязанной к веревке, которая обвита вокруг ваших бедер.

ВРЕМЯ: не менее восьми секунд.

концентрация чувств

Выполняя «коготь кошки», задержитесь на несколько секунд в положении, когда ваша грудь находится на коврике и ягодицы высоко подняты. Обратите внимание на ощущения, когда вы медленно поднимаете ягодицы: мощная и вызывающая поза, подобно тому, как если бы вы выставили голые ягодицы на обозрение всему свету. Это идет против всех пуританских правил, которым подчинялось ваше тело. Это и является подводным камнем упражнения.

польза для тела

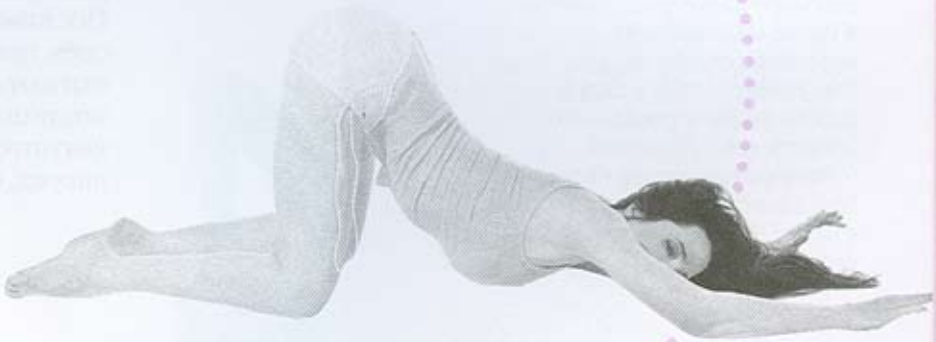
Подобно садовому шлангу, спинному мозгу требуется освободиться от спазмов. Когда существует дисбаланс между брюшными и спинными мышцами, позвоночный столб выходит из равновесия. Эта растяжка помогает поддержать равновесие.

1 Лягте на пол на живот, ноги почти на ширине бедер, левая щека лежит на полу. Руки согнуты в локтях на полу рядом с туловищем, носки вытянуты.

6 Когда поднимитесь, поддерживайте изгиб спины, который был у вас на протяжении всего упражнения, ягодицы отставьте назад, грудь выдвиньте вперед.

2 Выгните спину, сделайте вдох и одновременно поднимите ягодицы вверх, используя мышцы живота и руки. Когда ваши ягодицы будут подниматься, плавно передвигайтесь грудью к коленям.

3 Весь ваш вес должен приходиться на грудь, лицо и колени – не на руки. Вы должны быть в состоянии оторвать руки от пола и удержаться в этом положении.



4 Поднимайте ягодицы вверх и опускайте их вниз. При этом ваша грудь как можно дольше должна находиться на полу.

5 Поднимитесь и встаньте на колени, лицо и грудь можно оторвать от пола.

«арка Пикассо»

Эта позиция напоминает рисунки Пикассо: зритель видит только части вашего тела, организованные в кубическую композицию, – грудь, части лица, руки, живота и ягодиц. Так и хочется удержать эту позицию как можно дольше, но если вы сможете оставаться в такой позе более тридцати секунд, ваш успех будет максимальным.

польза для тела

Это движение распрямляет грудную клетку, оно может облегчить астму и другие респираторные расстройства и мягко массажирует переднюю стенку сердца. Оно делает спину и бедра эластичными и раскрывает область таза. Позволяя голове откидываться назад, повышает приток крови к мозгу. В общем, это кайфовая поза.

Изгиб для начинающих

Присядьте на ступни ног, колени расставьте почти на ширину бедер. Поставьте правую руку на пол позади себя, приблизительно на расстоянии шага от ступней ног. Удерживая ягодицы на ступнях, вдохните и выгните спину, выталкивая грудь вперед, опираясь на правую руку.

Прикосновения к телу

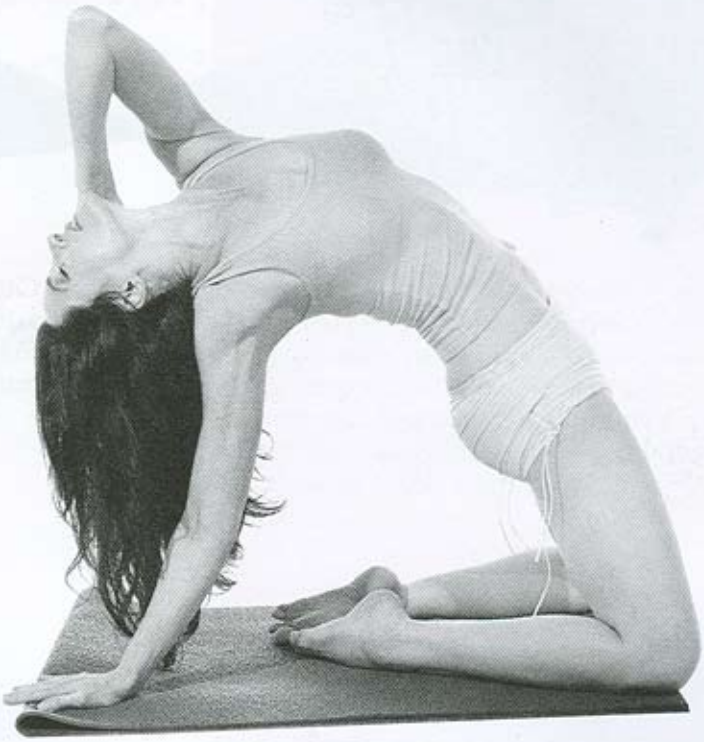
Откиньте голову назад. Делая глубокие вдохи и выдохи, проведите левой рукой по всему телу, начиная от макушки головы и дальше – до паха. Выдохните, когда медленно будете возвращаться в сидячее положение.

Изгиб для учениц среднего уровня

Поставьте правый локоть на пол позади себя на расстоянии полутора шагов от ступней ног, ладонь должна лежать на полу. Удерживая свой вес на правом локте, выдохните и выгните спину: голова откинута назад.

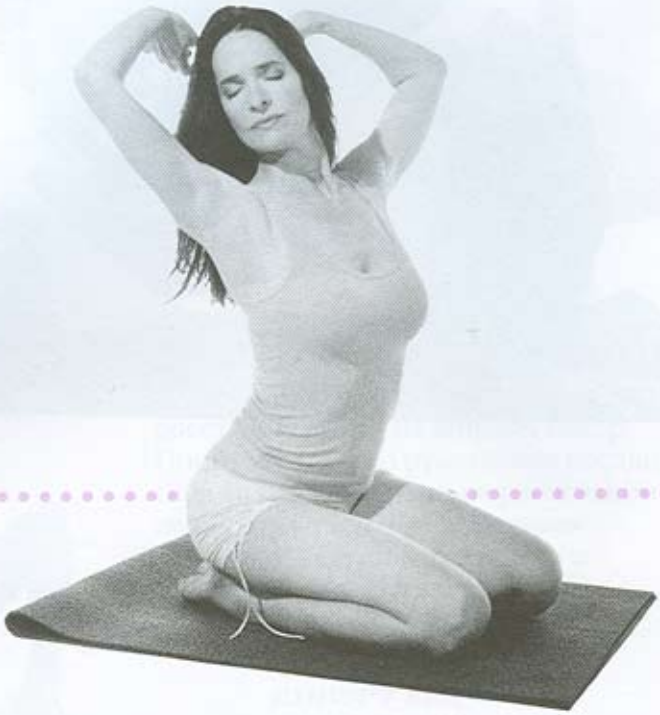
Изгиб для учениц высокого уровня

Поставьте правую руку на пол позади себя, приблизительно на расстоянии шага от ступней ног, пальцы рук указывают на стену за вами. Вдохните и выгните спину. Удерживая свой вес на правой руке, оторвите ягодицы от ступней ног и вытолкните таз как можно сильнее вперед.



«тоска»

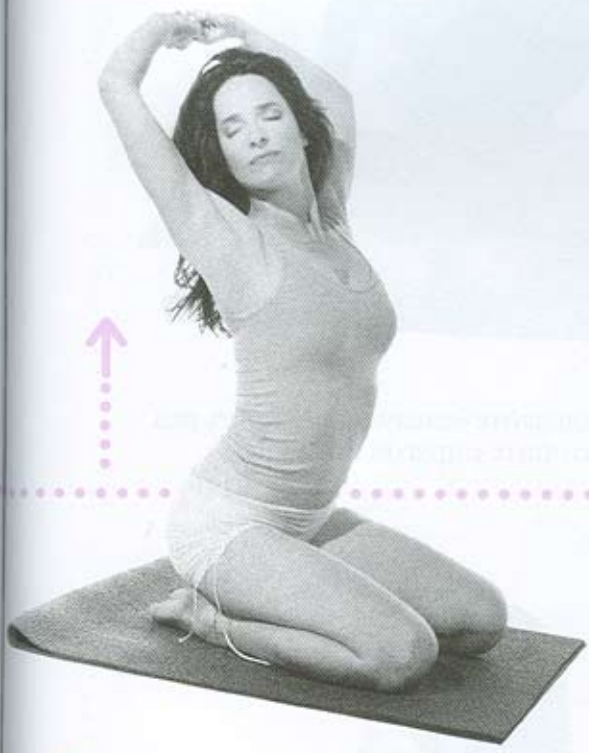
Это художественная имитация верховой езды – занятие, которое, как мы все знаем, наполнено сексуальным подтекстом. Упражнение может быть выполнено быстро, для грубого эффекта с большой упругостью, или исполнено с меньшей (примерно 1/4) скоростью – как если бы вы ехали галопом или рысью.



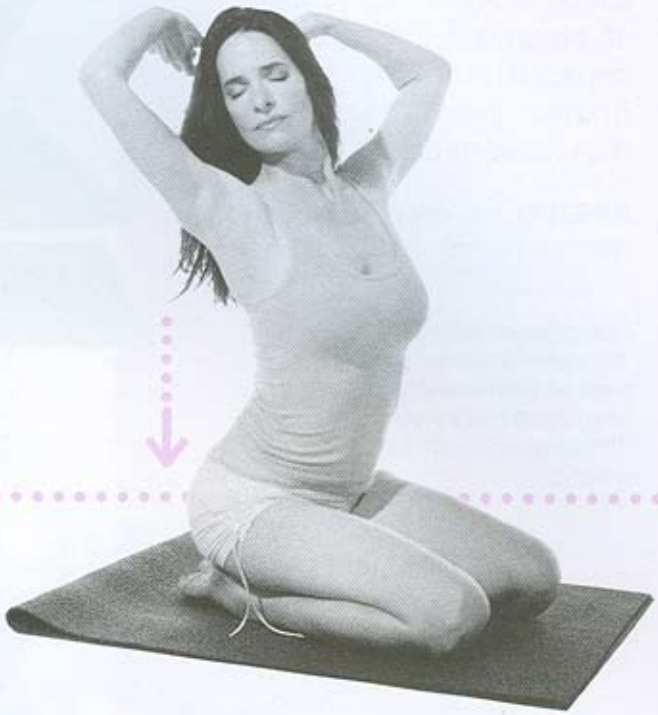
1 Сядьте на ступни ног, колени расставлены приблизительно на ширину бедер.

Преодолейте эмоции

Преодолевайте любые эмоции, которые вы приносите с собой на тренировки. Однажды ученица приехала в классный зал в ужасном состоянии. Она только что вернулась после деловой беседы, где почувствовала себя униженной и некомпетентной. Во время тренировки она наполняла свои движения сильной злостью, она пропускала отрицательные эмоции через свое тело, изгоняя их. Это производило глубокое впечатление. Все ее тело превратилось в эмоционального воина. Доверяйте своему телу; оно лучше вас знает, что ему нужно.



2 Выгните спину, выдвинув грудь вперед, к стене перед вами, а ягодицы – к стене позади вас. Руки положите на бедра или кокетливо держите их над головой, руки согнуты в локтях.



3 Удерживая мышцы живота сжатыми и изгиб спины отчетливым, быстро наклоняйте верхнюю часть своего тела вниз и поднимайте вверх 10-15 раз. Не двигайте тазом взад-вперед и бедрами из стороны в сторону; единственным движением должно быть выбрасывание торса вверх и вниз.

«накачивание»

Самое главное в «накачивании» – это помнить, что ваши бедра и таз вообще не должны двигаться вперед и назад. Точнее, все туловище двигается по диагонали вверх и вниз под углом 45 градусов. Это помогает держать спину изогнутой, правую руку – скорее сбоку, чем позади себя.

ВРЕМЯ: три секунды на одно «накачивание».

визуальный фокус

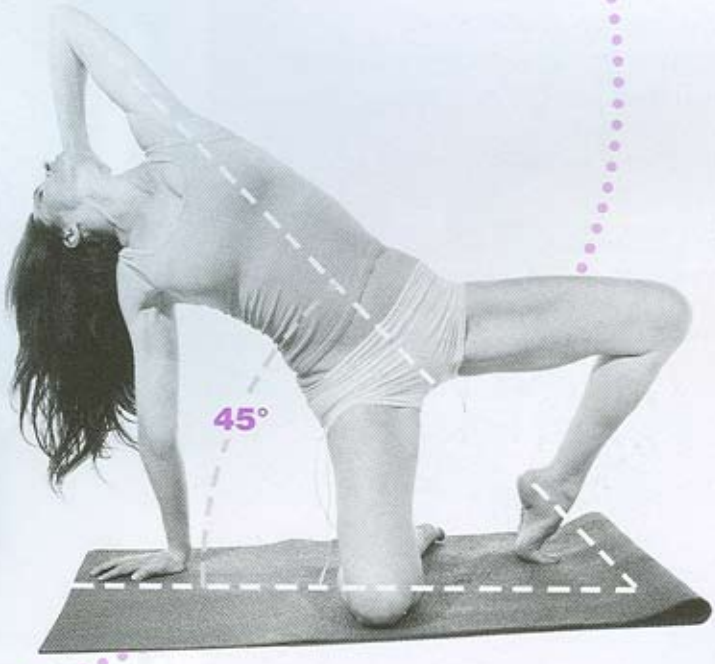
Представьте себе, что ваше тело двигается вверх и вниз на вертеле, который находится под углом 45 градусов по отношению к полу.

1 Сядьте на ступни, колени вместе. Поставьте правую руку на пол, на расстоянии примерно одной ступни от правого бедра. Переместите свой вес на правую руку.

Сделайте «накачивание» пять раз. Повторите с другой стороны.

4 Когда верхняя часть левой ноги будет почти параллельна полу, выдохните и опустите обратно свое тело вниз на пол.

2 Поднимите левое колено и укажите им в левую сторону, левая нога должна стоять на подушечках ступни (колени должны находиться под углом 90 градусов по отношению друг к другу: правое колено смотрит вперед, левое – строго влево). Выгните спину и положите левую руку на верхнюю часть левой ноги.



3 Выгните спину и с помощью левой ноги вытолкните туловище влево вверх, упираясь правой рукой. Бедра не должны двигаться из стороны в сторону или вперед и назад.

круговые движения телом в положении сидя

Усложненный и более напряженный вариант упражнения «вывернутые круги позвоночником» (см. с. 20). Это движение требует большего контроля над мышцами и равновесием. Ведущей в упражнении является голова, а тело следует за ней. Это глубокое движение, которое акцентирует ваше внимание на центр.

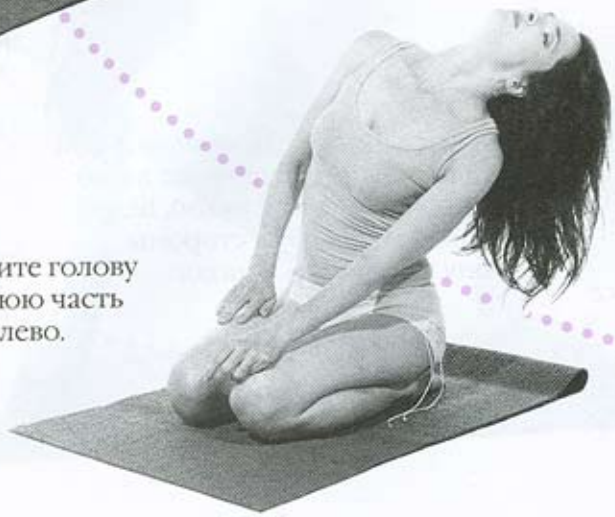
ВРЕМЯ: десять секунд на круг.

концентрация чувств
Расслабьте рот и челюсть, когда почувствуете на шее, плечах или лице щекотание волос.

1 Сядьте на ступни ног, колени вместе.

Сделайте десять кругов, затем поменяйте направление и повторите.

6 На выдохе подберите свой животик и по кругу опустите голову опять вниз.



5 Поверните голову и верхнюю часть туловища влево.

2 На выдохе втяните животик и согните спину. Не расслабляйте туловище; представьте себе, что вы баюкаете на коленях баскетбольный мяч.

3 Круговым движением поверните голову и верхнюю часть туловища вправо.

Для начинающих

Когда вы откидываете голову назад в шаге 4, поставьте руки сзади на пол.

4 На вдохе по кругу откиньте голову и плечи назад, выгибая спину и выталкивая грудь вперед. Чтобы удержать равновесие, вытяните руки перед собой.

«подвигай попой»

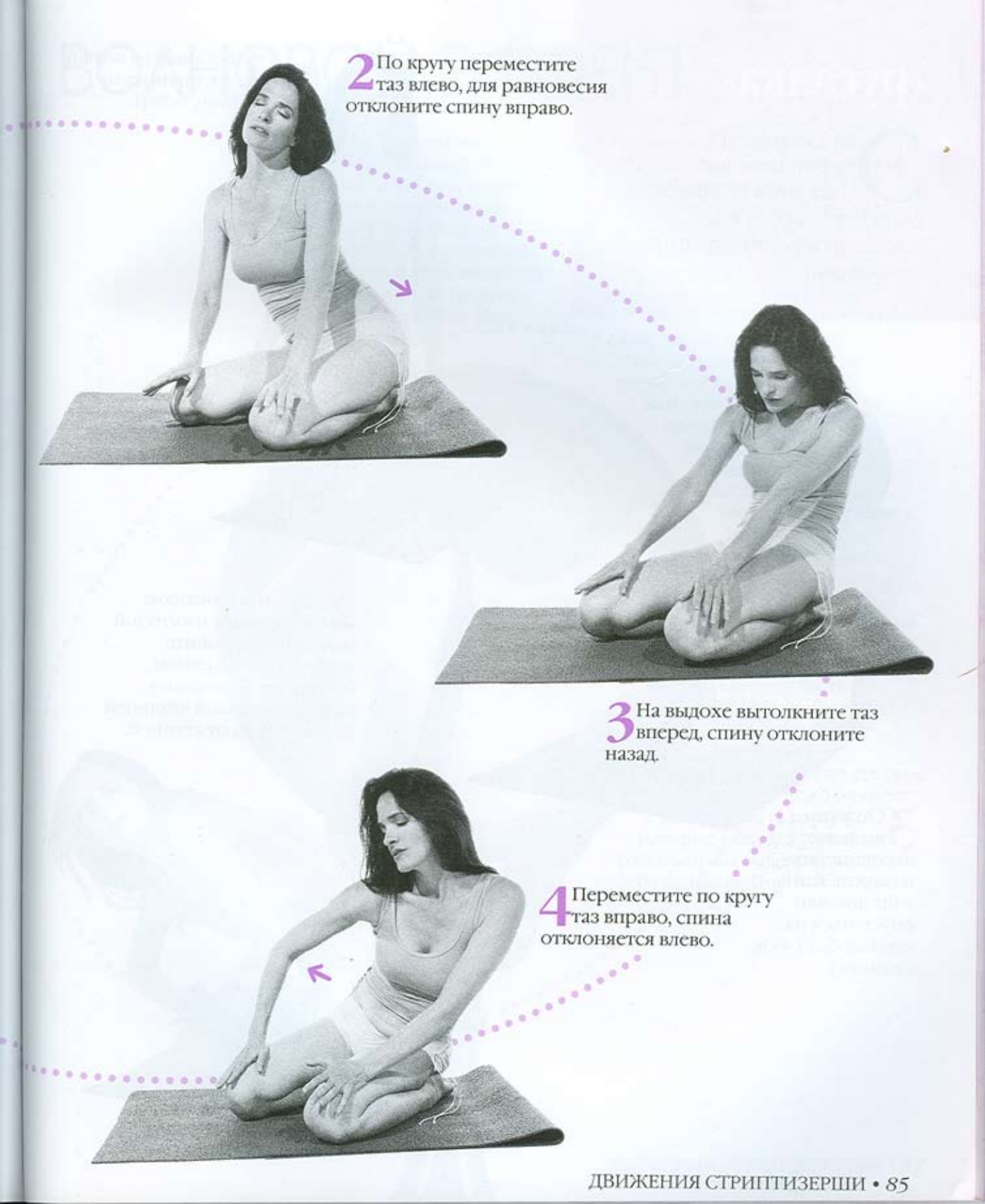
Это мини-круги бедрами, которые вы делаете, сидя на ступнях ног. Единственная часть тела, которой вы активно двигаете, – ваша попа, за этим последует волнообразное движение спины и головы. Вы должны знать, как ведет себя ваше тело во время даже малейшего движения тазом. Ваши голова и спина следуют за движением таза по кругу.

ВРЕМЯ: шесть-восемь секунд на круг.

концентрация чувств
В процессе выполнения упражнения представьте себе, что ваша грудь и верхняя часть тела проталкиваются через плотный слой воздуха.

1 Сядьте на ступни ног, колени расставьте на ширину бедер. На вдохе, выгибая спину, отставьте ягодицы назад. Начинайте делать круговые движения тазом по часовой стрелке, руки должны лежать на коленях.

ВЕРНИТЕСЬ К ШАГУ 1
Продолжайте круговые движения: вращая тазом, двигайтесь по кругу спиной, головой и шеей. Сделайте десять кругов, затем поменяйте направление и повторите еще десять раз.



2 По кругу переместите таз влево, для равновесия отклоните спину вправо.

3 На выдохе вытолкните таз вперед, спину отклоните назад.

4 Переместите по кругу таз вправо, спина отклоняется влево.

«русалка»

Этот переход переводит вас с колен в положение сидя или наоборот, с максимальной экономией движений.

1 Встаньте на колени, поставив их на ширину бедер.

2 Удерживая нижнюю часть спины изогнутой, медленно наклоните верхнюю часть спины вперед, одновременно опускаясь правой ягодицей к полу справа от ступней.

3 Отсюда вы можете перекинуться на локти, как в «пил ап», или опуститься на правый бок («бок богини»).

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Еще не чувствуете себя стриптизершей? Наверное, пока не совсем, но ваш внутренний чувственный центр уже разогревается. Когда-нибудь после занятий, садясь в автобус, вы, возможно, благодарно посмотрите на изгиб своих лодыжек. Или, вытираясь после душа, поймаете себя на том, что восхищаетесь своими ключицами и плечами. Ощущение красоты собственного тела будет увеличиваться с каждым упражнением, а полученный эффект выведет вас в Мир.

Это потрясающее ощущение – зайти в зал заседаний, где у вас идут важные деловые переговоры, чувствуя, что ваша эротическая красота превращается в самого могущественного вашего союзника. Вы заметите, что меньше переживаете по поводу того, что о вас думают люди. Вы будете менее склонны останавливаться на своих недостатках. Обрести уверенность в себе будет легче, а потерять ее – тяжелее.

Вы почувствуете свое тело, как только начнете использовать мышцы, которые никогда раньше не работали. Вы наверняка ощутите себя больной. Очень больной.

МЕДИТАЦИЯ

Перед движением очень важно соединить свои эмоциональную и физическую сущности. Цель медитации – ослабить напряжение своего тела и объединить ваше рациональное и сексуальное «я», используя целебную силу рук. Это то, что вы можете делать всегда, когда вам понадобится, даже тогда, когда не тренируетесь.

Чтобы сделать медитацию более расслабляющей, я советую начитать инструкции на аудиокассету и затем ставить ее, когда занимаетесь медитацией (вам захочется разработать инструкции для противоположной части тела).

1 Включите какую-нибудь медленную, спокойную музыку. Убедитесь, что вам хватит ее на 30 минут, или поставьте магнитофон на повтор.

2 Лягте на коврик. Сделайте медленный глубокий вдох. Затем выдохните и полностью расслабьтесь. Вдохните, приподнимите правую ногу на семь-восемь сантиметров и сильно вытяните носок, напрягая все мышцы ноги. Держите ногу вытянутой в течение пяти секунд. Затем сделайте выдох, расслабьте ногу и положите на пол. Сделайте то же с правой ногой.

3 Вдохните и напрягите ягодицы. Сожмите их как можно крепче, напрягая каждый мускул. Напрягайте, напрягайте, напрягайте. Затем следует выдох и расслабление.

4 Вдохните и напрягите тазовые и вагинальные мышцы (те же мышцы вы используете, чтобы остановить мочеиспускание). Сожмите их на пять секунд, затем выдохните и расслабьтесь.

5 Вдохните и напрягите брюшные мышцы. Сжимайте их изо всех сил, придавливая живот к полу в течение пяти секунд. Расслабьтесь.

6 Поднимите грудь вверх, чувствуя, как ваши легкие наполняются воздухом и расширяется грудная клетка. Задержите дыхание на один удар сердца, затем громко выдохните, позволяя груди опуститься и мышцам расслабиться. Напрягая плечи, поднимите их вверх, к ушам, затем дайте им упасть на выдохе.

7 Вдохните и сожмите левую кисть в кулак, приподнимая левую руку от коврика в момент напряжения всех ее мышц. Подержите пять секунд, затем выдохните и дайте руке упасть. Повторите то же с правой кистью и рукой.

8 Вдохните и приподнимите голову с коврика. Напрягите мышцы шеи и головы, затем выдохните и мягко опустите голову.

9 Сожмите лицо, как кулак, напрягая мышцы глаз, носа, рта и лба. Сделайте «лицо простофили». Выдохните и расслабьте лицо.

10 Вдохните и напрягите все тело, почти поднимая себя с коврика. Держитесь так пять секунд, затем выдохните и полностью расслабьтесь.

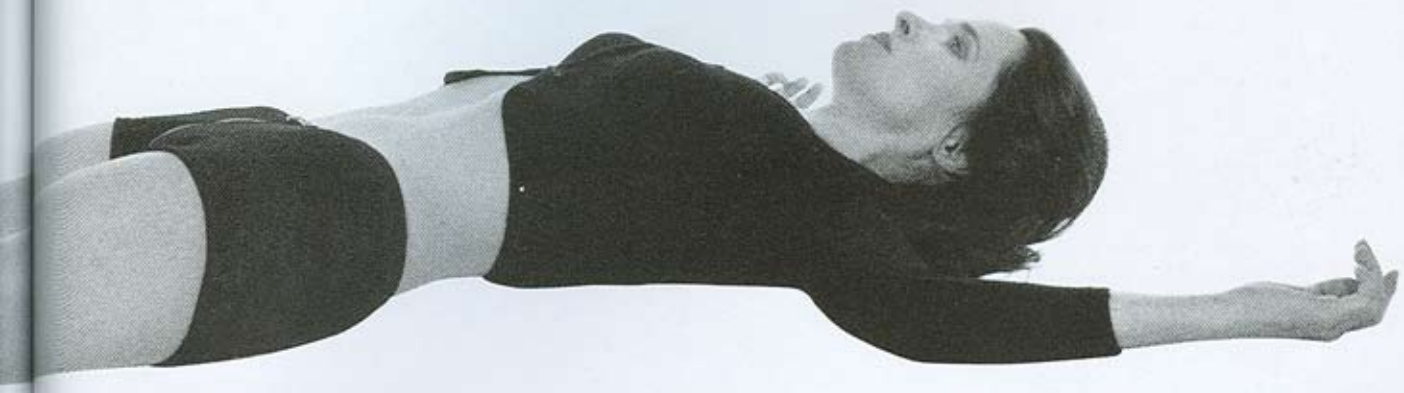
11 Сделайте глубокий, медленный вдох. Представьте себе, что вы наполняете свое тело желтым вибрирующим светом солнца или луны. Выдохните все стрессы дня, связанные с транспортом, детьми, школой, работой, с мужчинами. Продолжайте дыхание и очищение, наполняя тело светом на вдохе.

12 Начинайте проводить левой рукой по телу. Отключите мозги и пусть ваша рука бродит по телу, пока не найдет место, где, как вы чувствуете, находится ваша сексуальность. Когда ваша рука найдет эту точку, пусть полежит там. Сделайте вдох, наполняя это место шаром теплого, вибрирующего желтого света.

13 Теперь положите правую руку на тело. Дайте ей побродить, пока она не найдет, где у вашего тела находится сознание. Оно может быть где угодно – в голове, в спине, в шее. Когда найдете эту точку, пусть ваша рука там полежит. Вдохните, наполняя это место теплым желтым светом.

14 Сейчас у вас одна рука лежит на сексуальном центре, а другая – на центре сознания. Затем, как ребенок, рисующий пальцем, используйте обе ваши руки, чтобы «размазать» желтый свет между двумя точками. Водите руками вверх и вниз по телу, так чтобы две точки стали одной точкой вибрирующего, яркого сексуального сознания. «Разрисуйте» свет по всему телу.

15 Лежите спокойно сколько вам понадобится, чтобы насладиться этим сиянием. Когда вы это сделаете, не спешите: перебирая пальцы ног и открывая глаза, дайте себе время медленно вернуться к действительности.



глава 4: пробуждение

О'кей. Давайте посмотрим правде в глаза. То, чему я вас учу, – это прикосновение к греху. Стрип-фитнес является прекрасным тренингом, но, кроме того, он предлагает и несколько самых соблазнительных движений, известных человечеству. И если они делаются для мужчины, то он может сойти с ума от желания. Будьте в этом уверены.

богини

По всей вероятности, вы до сих пор выполняете эти движения для себя. В этом нет ничего неправильного. Я советую своим ученицам подождать, пока они не убедятся в успехе упражнений, прежде чем танцевать для своего любовника.

Вы можете считать, как многие женщины на моих занятиях, что стрип-фитнес – это что-то личное, о чем вы никогда ни с кем не будете делиться. Но возможно, в какой-то момент вам захочется станцевать для своего мужа, или молодого человека, или даже для девушки, чтобы поделиться новым открытием.

В любом случае давайте начнем фокусироваться на некоторых ваших знаниях о внешнем мире. Вы узнаете, какие движения возбуждают мужчину*, и приобретете уверенность в эротической силе своего тела, которая может привлечь его внимание.

Я часто привожу сравнение с охотницей, которая должна понять повадки своей добычи и знать ее психологию. То же самое относится и к движениям стриптизерши. Зная, как управлять вниманием зрителя, она может значительно усилить воздействие своих движений и стриптиза. Подобно тому, как охотница использует различные приманки, чтобы привлечь свою добычу, в нашем случае существуют определенные намеки, которые возбуждают интерес мужчины и его желание:

Несмотря на то, что, ссылаясь на зрителя, я говорю о мужчинах, стрип-фитнес предназначен для каждого, кто хочет танцевать для своего любовника. Для геев и натуралов, мужчин и женщин – мы все можем изгнать с помощью стриптиза свои комплексы, получить удовольствие от собственного тела и поддерживать хорошую форму для своих партнеров.

это, прежде всего, прекрасные позы «богини», подчеркивающие женские формы во всей их красе. Позиции и движения, описанные в этой главе, предназначены для того, чтобы представить в выгодном свете изгибы вашего тела. По мере того как вы будете осваивать их, настраивайте свое сознание на то, какие формы приобретает ваше тело, и провоцируйте эффект от демонстрации своего тела окружающим: изгиб, переходящий в другой изгиб, новый изгиб...

игривая импульсивная музыка

Для ходьбы и медленных движений постарайтесь использовать более тяжелую ударную музыку, но помните, что надо плавно двигаться в ритм по волне.

* **Lauryn Hill,** *The Miseducation of Lauryn Hill:* «Lost Ones»
* **Mary J. Blige,** *No More Drama:* «Family Affair»
* **White Stripes,** *Elephant:* «The Hardest Button», «Seven Nation Army»
* **R. L. Burnside,** *Come On In:* «It's Bad You Know», «Come On In» (parts 2 and 3)
* **Eminem,** *8 Mile soundtrack:* «Lose Yourself»

«богиня»

«Богиня» – центральная поза в нашей программе – вы можете перейти к ней в любой момент во время упражнений на полу.

1 Лягте на спину, носки вытянуты, а руки слегка согнуты и лежат по сторонам.

2 Изогнув спину, вытолкните грудь вверх, поднявшись на макушку. Когда вы будете это делать, слегка согните ноги в коленях под разными углами, при этом носки ног остаются вытянутыми. Вдохните в этой позе, задействуйте мышцы живота, чтобы защитить нижнюю часть спины.

Для начинающих

Чтобы не опираться на макушку, лучше поднимитесь на плечи, спина должна быть изогнута, а голова – лежать на полу ровно.

«извивающаяся богиня»

Это движение продвигает «богиню» на шаг вперед как в физическом, так и в чувственном отношении. Чтобы достичь максимальной растяжки и красоты позы, представьте себе, что у вас под лопатками лежит большая подушка.

концентрация чувств
Обращайте внимание на каждый бугорок и впадинку своего тела, когда будете водить руками по телу – по груди, животу, спине и бедрам.

1 Лягте на спину, носки вытянуты, а руки лежат по сторонам, слегка согнутыми вверх.

5 Продолжайте двигать ногами вперед и назад. Когда будете извиваться, медленно и не торопясь проводите руками вверх и вниз по телу. Не забывайте о дыхании и держите напряженными мышцы живота.

2 Изогнув спину, вытолкните грудь вверх, поднявшись на макушку головы. Согните оба колена под разными углами, так чтобы правое колено было немного выше левого.

Для начинающих

Поднимитесь на плечи, спина должна быть изогнута, а голова – ровно лежать на полу.

3 Держа носки вытянутыми, медленно измените положение ног, так чтобы левое колено было выше правого.

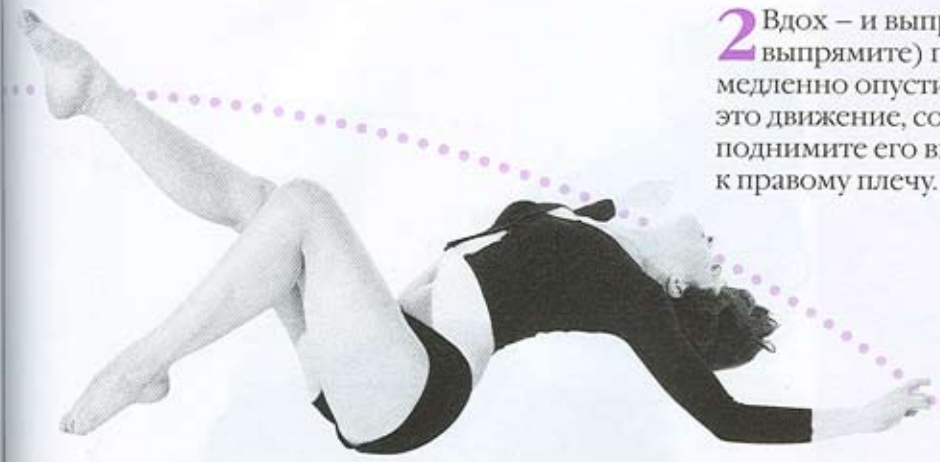
4 Не прерывая движения, снова измените положение ног, руки лежат на теле.

«скучающая богиня»

Это более энергичный вариант «прэнса» (см. с. 60), превращенный в позу «богиня». Данное движение – для опытных, поэтому переходите к нему после регулярных занятий «прэнсом» и «богиней». Если вы сумеете освоить это движение, то будете выглядеть просто потрясающе. Имейте в виду, что вращение бедрами вызывает волнообразные движения всего тела, серию провокационных поз, создавая волну от кончиков ног до головы.

1 Начните с «извивающейся богини». Когда вы в очередной раз поднимите правое колено вверх, поднимите и всю ногу вверх, пока правое бедро не окажется перпендикулярно полу.

5 Продолжайте «крутить педали» ногами, поднимая каждое колено по направлению к противоположному плечу, как гарцующая лошадь, медленно перебирающая ногами. Дышите. Продолжайте «скакать», держа спину изогнутой, до тех пор, пока это будет вам приятно.



2 Вдох – и выпрямите (или почти выпрямите) правую ногу, затем медленно опустите ее на пол. Делая это движение, согните левое колено и поднимите его вверх по направлению к правому плечу.

3 Когда правая нога достигнет пола, выпрямите (или почти выпрямите) левую ногу.

4 Опустите левую ногу на пол и сделайте выдох. Одновременно согните правое колено и поднимите его вверх по направлению к левому плечу.

«подъем богини»

Это движение является переходным и выполняется в упражнениях на полу. Оно создает исключительную растяжку спины и живота и выглядит невероятно эффектно.

ВРЕМЯ: десять секунд.

концентрация чувств
Представьте себе, что к вашей грудине прикреплен ремешок и он вас вытягивает.

1 Начните с позы «богини» (см. с. 93).

4 Перейдите к положению сидя. Не сутультесь и не напрягайте плечи, помогающие вам поднимать голову. Голова должна быть последней частью тела, которая «встает».

2 Используя мышцы рук, живота и спины, поднимите грудь как можно выше.

3 Продолжайте подъем, поднимая сначала грудь, затем голову.

S-походка

Походку в стрип-фитнесе нельзя недооценивать. Это один из самых важных его элементов, основа, к которой вы добавляете все тонкие (или не очень тонкие) подробности программы. Это то, как вы выражаете свою силу, свой эротизм, свое чувственное «я». К тому же это очень весело. Такая походка переносит вас из обычного мира в царство чувственной богини.

визуальный фокус

Львица медленно, крадучись, подбирается к своей добыче, чутко прислушиваясь и экономя движения. Она осторожно передвигает лапу, прежде чем поставить ее на землю. Ее спина движется волнообразно. Ее долгий, холодный взгляд устремлен на добычу. Когда будете осваивать такую походку, держите перед глазами образ этого гордого представителя кошачьих. Дайте львице войти в ваше тело через музыку, через ваши ощущения. Представьте себе, что ваше тело – это нечто дикое и смертоносное, но хорошо контролируемое.

1 Замедлите движение. Пройдитесь несколько раз вокруг комнаты обычным шагом, как вы ходите каждый день. Затем замедлите привычную походку так, чтобы двигаться с четвертью вашей нормальной скорости, делая вдох на одном шаге и выдох на следующем.

2 «Кроссоувер». Когда вы шагаете, ставьте одну ногу перед другой, перекрещивая их (левая нога переносится к правой по воображаемой центральной линии, точно так же правая нога переносится к левой). Сначала вы почувствуете затруднения, затем все будет в порядке. Со временем такая походка покажется вам естественной и привычной.

3 Волочитесь. Почувствуйте ступню. Когда вы переносите ее вперед, мягко «пишите» на полу носком ноги. Представьте, что вы гуляете по пляжу и рисуете линию на песке пальцами ноги.

4 «Впадите в бедро». Теперь, когда вы шагаете вперед, *«впадите в бедро»*. Ставя левую ногу на пол, выставите левое бедро. Акцентируйте движение с каждым шагом, давая собственному телу еще глубже «впадать в бедро». Помните, вы играете роль, поэтому делайте все весело.

5 Поддержите свою натуру. Изогните спину. Распрямите грудную клетку, когда будете выставлять грудь, делать движение тазом назад и вперед, подчеркивая свои изгибы.

«спуск»

Это другой переходный шаг. В упражнениях «спуск» и «подъем» не существует такого понятия, как «слишком медленно». Поэтому их еще называют «пыткой квадрицепсов».

Практика, практика и еще раз практика помогут вашим квадрицепсам выполнять это упражнение легко и плавно.

концентрация чувств

Чтобы выполнять «спуск» медленно, представьте себе, что вы двигаетесь под водой и ваши бедра и таз должны преодолевать сопротивление воды.

1 Встаньте так, чтобы ноги были на ширине бедер. Начинайте круговое движение бедрами вправо.

5 Опустите левое колено на пол, затем правое и закончите упражнение в положении стоя на коленях.

2 Продолжайте круговое движение, отставив бедра назад.

3 Когда бедра окажутся по кругу слева, согните оба колена и начинайте опускать таз.

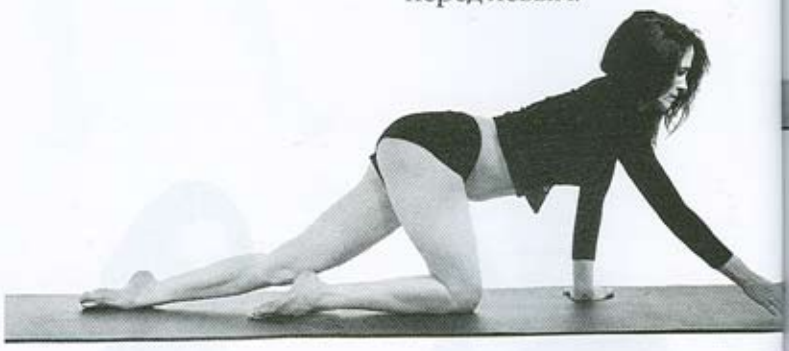
4 Опуститесь почти на корточки, так чтобы правое колено было выше левого, а левая ягодица лежала на левой пятке (левая ступня должна быть вертикально поднята и опираться на пальцы).

«ползание кошки»

Понаблюдайте за движениями кошек. Они соблазнительны, но в то же время сдержанны и подтянуты. Это главная осанка для первого движения ползания. Кошки не делают резких бессмысленных движений. Они двигаются в максимально расслабленном состоянии и только с целью попасть в какое-то определенное место. А иногда они двигаются просто для того, чтобы почувствовать свое движение.

ВРЕМЯ: две секунды на каждый шаг.

концентрация чувств
Движения вашей спины во время ползания должны быть волнообразными. Расслабьте мышцы спины и опустите голову, позволяя лопаткам максимально подниматься и опускаться.



2 Медленно начинайте ползти, перемещая левую руку и правое колено вперед. Поставьте правое колено прямо перед левым.

1 Встаньте на руки и на колени, кисти рук вывернуты в стороны (пальцы правой руки показывают вправо, левой – влево).

4 Каждый раз, когда вы становитесь на кисть руки, падайте на плечо, так чтобы соответствующая лопатка поднималась вверх. Когда ваш вес перемещается вниз, на колено, позвольте телу расслабиться в области бедра.

3 Кисть левой руки и правое колено остаются на месте, правая рука и левое колено перемещаются вперед.

«подкрадывание дикой кошки»

Когда львица охотится, она сначала тихо подкрадывается к добыче, прячась в траве и как можно дольше оставаясь незамеченной. Затем, подойдя на достаточно близкое расстояние, она неожиданно набрасывается на бедное, ничего не подозревающее животное. «Подкрадывание дикой кошки» отображает вторую фазу движения – оно откровенно хищное и агрессивное, вызывающее возбуждение.

концентрация чувств
Осознайте, насколько это движение делает вашу сексуальность более агрессивной. Когда вы зафиксируете свой взгляд на «нем» (даже если это просто пустой стул или зеркало), обратите внимание, какой хищницей вы себя почувствуете.

1 Согнитесь на полу, сидя на бедрах, руки на полу перед собой.

3 Вытяните как можно дальше вперед правую руку и правое колено, при этом левая рука и левое колено остаются неподвижными.

2 Поднимитесь на руках и коленях, перемещая правое колено и правую руку вперед.

5 Одновременно переместите левое колено и левую руку как можно дальше вперед, при этом правая рука и правое колено остаются неподвижными.

4 Выполняя упражнение «подкрадывание дикой кошки» в стрип-программе, согните шею и опустите голову вниз, чтобы показать волнообразность своей спины.

«подъем»

В этом переходе вы можете расположиться спиной, лицом или боком к зрителю; любое положение дает великолепный вид, особенно когда это делается очень медленно. Если вы чувствуете шаткость, придайте телу устойчивости, положив пальцы рук на пол.

Такие движения, как «спуск» и «подъем», выполняются легче, если вы наденете обувь на шестидюймовой (15 см) платформе.

концентрация чувств

Когда мои ученицы выполняют это упражнение, я иногда предлагаю им подумать: «О, как тяжело-о-о-о вставать!» Это замедляет переход и добавляет немного дерзости, которая, несомненно, всегда сексуальна.

1 Встаньте на колени на коврик. Поднимите левое колено и встаньте на носочки (как будто вы предлагаете себя зрителям).

Повторите в другую сторону.

7 Когда вы почти выпрямите ноги, выпрямите и туловище, спина должна оставаться изогнутой. Вы можете повращать бедрами, выполняя упражнение «круговые движения бедрами в положении стоя».

2 Повернитесь на 90 градусов правым коленом вправо.

3 Присядьте левой ягодицей на левую пятку (правая нога на носках).

4 Теперь переместите правое колено вверх так, чтобы вы оказались полностью на корточках, стоя на подушечках ступней, колени на ширине плеч. Положите руки на колени.

5 Выставив грудь вперед, оттолкнитесь, опираясь на колени, чтобы встать в положение стоя.

6 Когда вы будете выпрямлять ноги, отставьте таз назад. Выгните спину и вытолкните грудь вперед.

ПЕРЕХОД Работа у стены

Как видно из названия, следующая часть упражнений посвящена элементам, которые выполняются у стены. Стена, как шест в дальнейшем, – это якорь, чья поддержка позволит вам увеличить растяжку еще больше.

«обыск»

Представьте себе: «Мэм, положите руки на машину». Толчком для названия этого движения послужила поза, которую вам приходится принимать, когда вас обыскивает полицейский. Это яркое впечатление, бесконечно обыгрываемое в сексуальных фантазиях по всему миру. Но это движение вряд ли можно назвать простым, в этом вы наверняка убедитесь, когда попытаетесь выполнить его.

ВРЕМЯ: четыре секунды.

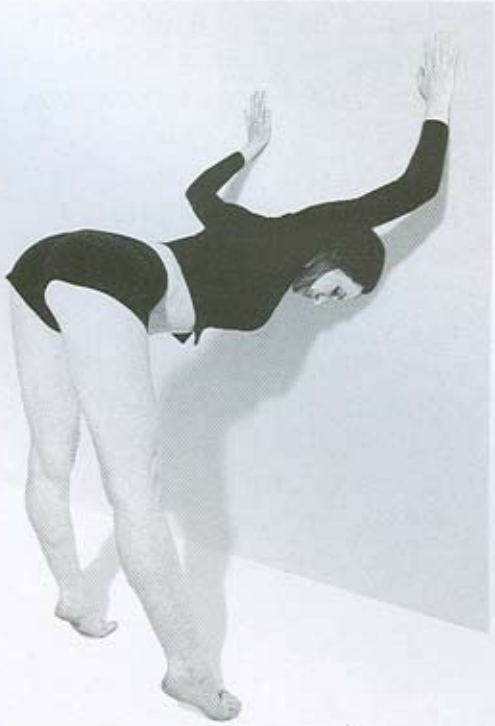
польза для тела

Это убийственная растяжка подколенных сухожилий, благодаря которой ваши ноги будут выглядеть необычайно длинными и стройными. К тому же растяжка груди таким способом заставляет работать мышцы, поддерживающие позвоночник, – замечательно для вашей осанки.

1 Немного отступите от стены (примерно на две с половиной ступни), ноги чуть шире бедер. Положите обе руки на стену перед собой и встаньте на носки.

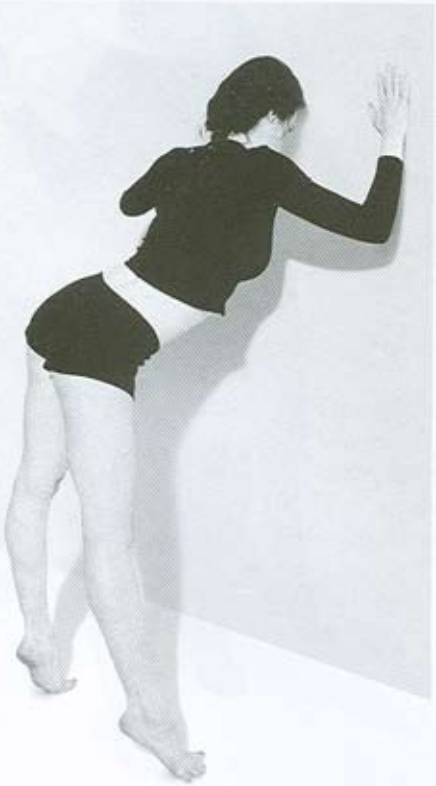
Измените направление и выполните круговое движение влево. Повторите пять раз.

2 Медленно начинайте круговые движения бедрами вправо, руки на стене, спина изогнута.



3 По кругу переместите бедра назад, отталкиваясь верхней частью туловища от стены. Дайте голове упасть, расслабив шею. Представьте себе, что ваша спина – это крышка стола, постарайтесь удержать ее плоской и параллельной полу.

4 Продолжайте круговые движения бедрами влево (верхняя часть тела здесь немного поднимется). Сохраняйте спину изогнутой и держите таз отставленным назад.



перемена для массажа головы

Вариант массажа головы (см. с. 34). Это красивый переход, усиливающий деятельность фолликул в коже головы, включая и те, что находятся на затылке, которые невозможно достать, выполняя упражнение «массаж головы» на полу. Следите за дыханием. Если упражнение покажется вам сложным, вы можете начинать выполнять его на плече или на плече и голове, когда будете вращать телом.

1 Начните с положения «обыска» (см. с. 110), отступив от стены на небольшое расстояние и стоя на носках. Положите обе руки на стену перед собой.

Повторите вращение в другую сторону.

2 Прислонитесь лбом к стене.

3 Не отрывая головы от стены, начинайте вращение телом, опираясь на руки у стены.

4 Продолжайте массажировать кожу черепа, вращаясь, пока не повернетесь спиной к стене.

круговые движения бедрами у стены

Это вариант упражнения «круговые движения бедрами в положении стоя» (см. с. 44), но оно дает больший простор для движения, поскольку в качестве опоры используется стена. Это «самоуверенное» движение, вы как будто говорите: «Я знаю себе цену».

концентрация чувств

Во время вращения бедрами медленно проводите руками по телу вверх и вниз, словно подразнивая. Выдвигая бедра изо всех сил вперед, вы получаете замечательную возможность «поиграть» с верхней частью своих брюк или юбки. Оттягивайте и отпускайте их, как будто вы извиваетесь в желании выскочить из одежды.

1 Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии двух ступней от нее. Наклоните спину, плечи и голову к стене. Сделав выдох, оттолкнитесь тазом вперед, насколько хватит сил.

Втягивая ягодицы, круговым движением перенесите бедра вперед и вернитесь **В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** (шаг 1). Продолжайте круговые движения в одном направлении пять раз, а затем повторите их в обратном направлении.

2 Начинайте круговое движение бедрами по часовой стрелке, изо всех сил выдвигая правое бедро вправо, колени согнуты.

3 Вдох – и продолжайте круговое движение бедрами и тазом назад, так чтобы они скользили по стене. Удерживайте спину выгнутой.

4 Переместите бедра влево насколько возможно (колени остаются согнутыми) и выдвиньте левое бедро влево.

спуск по стене

Это движение – полезный переход от движений у стены к движениям на полу. Впечатление должно быть такое, как будто ваше тело медленно, как мед, стекает вниз к полу. Поэтому выполняйте спуск по стене медленно и плавно.

польза для тела

Спуск по стене – серьезное упражнение для квадрицепсов, особенно когда выполняется в варианте для опытных.

концентрация чувств

Это хорошая возможность посмотреть в лицо своему зрителю. Поймайте его пристальный взгляд и постарайтесь приковать к себе его внимание во время своего спуска по стене.

1 Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч и на расстоянии полторы ступни от стены, поднимитесь на носки.

2 Изогните спину так, чтобы касаться стены только головой, ягодицами и лопатками. Используйте мышцы живота, чтобы поддерживать спину, вдохните при растяжке живота.

Для опытных
«Накачивание у стены»

В шаге 3, когда вы опускаетесь вниз, остановитесь в той точке, где ваши квадрицепсы параллельны полу, оттолкнитесь назад и вверх почти до конца. Затем спуститесь снова в положение сидя, потом опять поднимитесь вверх. Повторите столько раз, сколько сможете.

3 Медленно и плавно согните колени и сползайте вниз по стене, не отрывая от нее плеч и ягодиц.

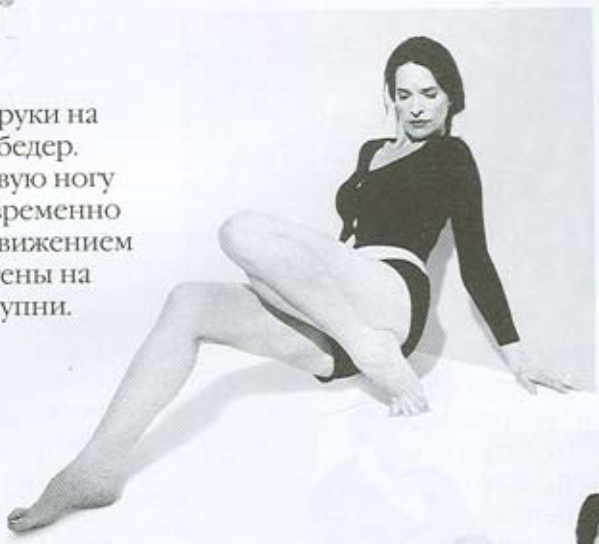
4 Когда достигнете положения полного низкого старта, можете положить руки на колени, чтобы поддержать себя. Не забывайте сохранять спину изогнутой, мышцы живота напряженными.

5 Закончите спуск, согнув колени немного под разными углами.

«соскальзывание по стене»

Продолжение «спуска по стене». Это упражнение – модификация «пил ап», выполняющееся при движении от стены к полу. Оно также может быть исполнено у шеста. Не спешите. Следите за тем, чтобы движения были медленными.

1 Выполните «спуск по стене» до самого пола.



2 Положите руки на пол около бедер. Вытяните правую ногу на полу, одновременно скользящим движением отступая от стены на расстояние ступни.

3 Опустите спину на пол и прислоните голову к стене так, как будто это передняя спинка кровати. Начинайте поднимать ноги вверх: сначала одну, потом другую.

4 Закончите упражнение в таком положении: руки распростерты на полу, голова у стены, ноги подняты вверх и согнуты немного под разными углами.

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Посмотрите на себя в зеркало. Вы видите свет в своих глазах? У вас возникло озорное чувство, будто вы знаете какой-то секрет? Вы действительно знаете секрет – вы чувствуете в себе силу. Это сила, которая на всю жизнь изменит вашу походку, вашу манеру разговаривать с другими, привычку держать осанку. Я видела, как это происходит с моими ученицами. Через пару недель тихие, пугливые женщины, которые старались быть как можно незаметнее, приходили в зал со сверкающими глазами, проявляя творческий подход к упражнениям, вели себя так, как будто в них вдохнули энергию молодости, обретали уверенность в собственном теле.

Вы тоже можете заметить перемены в себе: вы стали сильнее, бодрее и энергичнее. Тело ваше похудело. Одежда на вас сидит лучше, и вы вскакиваете утром с кровати сразу после первого звонка будильника, а не после восьмого, как это было раньше.

Одна из моих учениц, тридцативосьмилетняя мать четырех детей, ходила, согнув свое тело буквой «С»: сутулясь и сгибаясь в животе. После занятий движениями и отработки своей походки, ее энергия изменилась: она сияет, пронизана радостью и ходит так – я не шучу, – будто ей 18 лет.

С моими ученицами произошла еще одна перемена – возможно, вы тоже это заметили, – они обнаружили, что стали меньше обсуждать других женщин. Похоже, у них исчезли зависть и дух соперничества, они радуются красоте и чувственной силе, которые видят в других. Этому есть объяснение: когда вы ощущаете свою собственную силу, вам нет необходимости завидовать другим. Когда вы любите и понимаете свое тело, вам не хочется, чтобы оно выглядело, как у кого-то другого. Когда вы осознаете, насколько сильны женщины, вам ничего не останется делать, как поддержать их.

Во время занятий упражнениями, описанными в этой главе, вы можете начать чувствовать себя немножко богиней. Но при этом возникает вопрос: какая вы богиня? Развлекитесь и ответьте на вопросы «Теста богини: какова ваша эротическая сущность?», а потом узнайте, распутное и низкое ли вы существо или жизнерадостный дух Весны.

КАКОВА ВАША ЭРОТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ?

Чтобы улучшить ощущения от стрип-фитнеса и дать спрятанному внутри вас эротическому существу выбраться из укрытия на свет, вам нужно продолжать исследования. Как оно выглядит? Какому мужчине предназначено? Кто оно? Ответьте на вопросы теста, подведите итоги и узнайте больше о себе.

1. В воскресенье в вашем распоряжении все послеобеденное время. Что вы делаете в это время?

А. Занимаюсь кик-боксингом.
Б. Снова просматриваю фильм «Убить пересмешника».
В. Иду плавать.
Г. Иду на прогулку.
Д. Делаю сумасбродные вещи. Кому нужно хобби?
Е. Занимаюсь с детьми и вожусь в саду.

2. Какого мужчину вы ищите?

А. Такого, с кем я могу выпить пива и поскандалить на вечеринке.
Б. Мужчину, который понимает мое настроение.
В. Того, с кем я могу потанцевать.
Г. Способного взять все заботы на себя, например такие, как оплата счетов и организация поездок.
Д. Сексуального жеребца.
Е. Мужчину, который любит что-то мастерить своими руками.

3. Какое название книги больше всего выражает вашу личность?

А. «Женщина-воин».
Б. «Записки из андеграунда».
В. «Мимо этого течет река».
Г. «Лолита».
Д. «Сексуальное удовольствие».
Е. «Хорошая земля».

4. Если у вас в доме пожар, что бы вы бросились спасать (после семьи и домашних животных)?

А. Свои любимые походные ботинки.
Б. Дневник/журнал.
В. Ой, ради Бога – дом же не сгорит дотла!
Г. Своего детского плюшевого мишку.
Д. Вибратор.
Е. Семейные фотоальбомы.

5. Если бы вы были кошкой, какой бы вы были?

А. Дружелюбной кошечкой.
Б. Черной пантерой.
В. Гепардом.
Г. Котенком.
Д. Кошкой на раскаленной жестяной крыше.
Е. Львицей.

6. Отпуск вашей мечты?

А. Африканское сафари.
Б. Кемпинг в Долине Смерти.
В. Гавайский лес в период дождей.
Г. Диснейленд в полночь.
Д. Париж.
Е. Пижонское ранчо.

7. Какое транспортное средство – предел вашей мечты?

А. Классический «Харлей».
Б. Бэтмобиль.
В. Яхта.
Г. Джип.
Д. «Ламборджини».
Е. Спортивный внедорожник.

8. Ваш любимый цвет?

А. Пурпурный.
Б. Черный или серый.
В. Голубой.
Г. Розовый.
Д. Красный.
Е. Зеленый.

Ответы

Подведите итоги своих ответов и посмотрите, какая буква (А–Е) в них преобладает. Если у вас получилось поровну, скажем 4 А и 4 Г, то вы, по всей видимости, замечательный гибрид двух видов богинь.

Ответы А

ОХОТНИЦА/ВОИН

Вы агрессивная, самоуверенная женщина, которая не отступает ни перед чем и обычно получает то, чего хочет.

Возможные типы богинь:
АРТЕМИДА/ДИАНА *(греческая/римская) – Богиня охоты.*
ПИНГА *(исконно американская) – Богиня охоты.*
БАДБ *(кельтская) – Богиня войны.*

Ответы Б

ТЕМНАЯ ДУША

Вы глубокая, легко поддающаяся переменам настроения, сложная, разумная и сильная. Наверняка вы можете быть проблематичны. И как проблематичны! И вы очень сексуальны.

Возможные типы богинь:
ПЕРСЕФОНА *(греческая) – Богиня преисподней.*
ЭРЕШКИГАЛ *(месопотамская) – Богиня преисподней.*
ХОЛДА *(скандинавская) – Богиня зимы.*
ДУРГА *(индусская) – Госпожа разрушения.*

Ответы В

ФЕЯ ВОДЫ/ТАНЦОВЩИЦА

Вообще, вы беззаботный человек, но ваши водяные потоки очень глубоки. Вам нравится плавать и танцевать – вы всегда первой оказываетесь в бассейне или подергиваете плечами, когда слышите музыку.

Возможные типы богинь:
ГАНГА *(индусская) – Очистительная (искупительная) река.*
ОЙА *(африканская) – Госпожа рек.*
АМЕНОДЬЮМ *(японская) – Богиня танца.*
ЕМАНИЯ *(южноамериканская) – Хозяйка моря.*

Ответы Г

ЕСТЕСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК

Вечно молодое сердце, вы развлекаетесь играя и получая удовольствия. Вы любите природу, рассвет и весну; вы – свет жизни тех, кого вы любите, и вы это знаете.

Возможные типы богинь:
ОСТАРА *(скандинавская) – Богиня весеннего фестиваля.*
ЛАЛИТА *(индусская) – Кокетливый ребенок.*
ЧАСКА *(южноамериканская) – Госпожа рассвета.*
КЕРРИДВЕН *(кельтская) – Богиня природы.*

Ответы Д

СЕКС-БОМБА

Вы – горячая штучка. Вы горите без огня, испепеляете и покоряете. Вы любите, когда за вами ухаживают, и требуете к себе большого внимания, в том числе и в постели.

Возможные типы богинь:
АФРОДИТА/ВЕНЕРА *(греческая/римская) – Богиня любви.*
ФРЕЙЖА *(скандинавская) – Чарующая богиня секса.*
ХИНЕ МОА *(богиня Океании) – Страстная принцесса.*
ЛИЛИТ *(месопотамская) – Первая жена и то же, что и Адам/Соблазнительница.*

Ответы Е

МАТЬ

Воспитательница и мать семейства, вы больше даже, чем мать футболиста; вы – королева среди богинь, высочайшая в Пантеоне. Ваша сила – самая глубокая, идущая из самой Земли.

Возможные типы богинь:
ГЕЯ *(греческая) – Мать.*
ХСИВАНГ МУ *(китайская) – Королева-мать.*
ИСИС *(египетская) – Богиня-мать.*
МАКА *(исконно американская) – Мать.*

глава 5:

Вы можете показывать изысканный стриптиз в любой одежде. У меня есть ученица, которая не надевает ничего другого, кроме черного вечернего платья с длинной нитью жемчуга. Она раздевается до красивейшего белого нижнего белья и оставляет бусы, чтобы крутить их вокруг шеи. Другая ученица любит носить бриджи, клетчатую застегивающуюся на пуговицы рубашку и кожаную курточку: она раздевается до бриджей и облегающей прозрачной мужской безрукавки, под которой нет бюстгальтера.

одеваемся

Перед тем как научиться раздеваться, вам нужно понять, как вы будете танцевать стриптиз и какая одежда лучше выражает ваш эротический образ. В детстве мы часто играли в раздевание, представляли себе, какими будем, когда вырастем. Я уверяю вас, что в моих детских мечтах не было ничего подобного тому, что я опишу. Кроваво-красная жатая вельветовая рубашка, шорты с огромной серебряной «молнией» впереди; черные виниловые облегающие зашнурованные ботфорты на высоком каблуке-шпильке; черно-красное переливающееся металлическое платье, лишь слегка прикрывающее попу; черный кружевной ужимающий бюстгальтер, красные стринги над красными прозрачными чулками до бедер. Это то, что я надеваю, когда раздеваюсь для своего мужа. Иногда я одеваюсь так, когда просто танцую для себя.

Однако я начинала не с этого. Я начинала (представьте себе!) с пластмассовых платформ «Люсайт», обтянутых перьями, пушистого розового кукольного вечернего платья и белого бюстгальтера («Алло, там есть вообще какая-нибудь грудь?») из моего гардероба. Совсем другая картинка, не так ли? Я – мягкий

Облегающие ботфорты на высоком каблуке-шпильке, красные стринги и черный кружевной бюстгальтер создают эротический образ Шейлы.

и доброжелательный человек. Поэтому, начав танцевать стриптиз, я предположила, что моя эротическая сущность будет такой же милой и доброжелательной. Как же я ошибалась! После многих проб и ошибок я постепенно избавилась от этого милого, розово-белого образа. Прощай, пушок! Привет, «крепкая задница»!

Мое внутренне чувственное «я» было полной противоположностью тому, каким, я думала, оно является. Но тот первый наряд, хотя и оказался в конце концов не для меня, стал хорошей отправной точкой: как бы то ни было, а я много узнала о вещах и о том, как они выглядят на моем теле во время стриптиза.

Мы начинаем играть с одеждой – примеряя на себя разные образы с помощью нарядов, чтобы добраться до своего настоящего эротического «я». Скажем откровенно: ни один человек не выглядит хорошо во всех одеждах. Как вы думаете, почему были придуманы гардеробные комнаты? Даже женщинам с идеальным телом необходимо примерять вещи и от восьмидесяти процентов примеренного приходится отказываться. Каждое тело – разное, и каждый человек выглядит хорошо (или плохо) в разных вещах. Поэтому не унывайте во время поиска. Главное – знать свои достоинства и недостатки – и как с ними поступать. Для начала выполните задание на с. 129, чтобы представить себе свое тело.

ЭКИПИРОВКА НАЧИНАЮЩЕЙ СТРИПТИЗЕРШИ

Это основа, с помощью которой вы можете построить наброски наряда, отвечающего вашему эротическому «я». Вы всегда можете вернуться к этому базовому наряду, когда будете танцевать для себя или для кого-нибудь еще.

Бюстгальтер. Считайте, что бюстгальтер – это рамка, в которую заключена ваша грудь как произведение искусства. Самое главное, найдите бюстгальтер, в котором ваша грудь будет выглядеть пышной. Он должен поднимать, выставлять в выгодном свете и, самое главное, увеличивать зрительно вашу грудь. Упс, тут я раскололась. Лучший способ достичь этого эффекта – надеть бюстгальтер на один размер меньше. Даже маленькую грудь слишком тесный бюстгальтер поразительно подчеркивает. Секрет «Госсамер и Виктории» в том, что они делают бюстгальтеры, фантастически поднимающие грудь. И, конечно, существует масса раздутых и ужимающих бюстгальтеров (их не просто так называют «чудо» или «удивление»). Узкие бретельки – обязательны. Низкий тонкий ремешок сзади также хорош.

Основа

1. Бюстгальтер
2. Стринги/танго
3. Шорты стриптизерши
4. Топик (футболка, платье или безрукавка)
5. Обувь на 15-сантиметровых каблуках

Посидите в уединении пару часов, пройдитесь по аллее и перепробуйте их все. Примерьте даже те, которые вас нисколько не привлекают и которые вы никогда не выбрали бы при других обстоятельствах. Чуть-чуть просвечивающиеся бюстгальтеры, раздутые бюстгальтеры, закрытые бюстгальтеры, какие-то необычные бюстгальтеры... Стремитесь к чему-нибудь кружевному, к чему-нибудь похожему на корсет, к чему-нибудь без бретелек. Попробуйте разные цвета. Мои ученицы носят бюстгальтеры всех цветов: черного, розового, телесного, серебряного. Но самый популярный цвет – красный. Дайте волю своим диким воображению и вкусу.

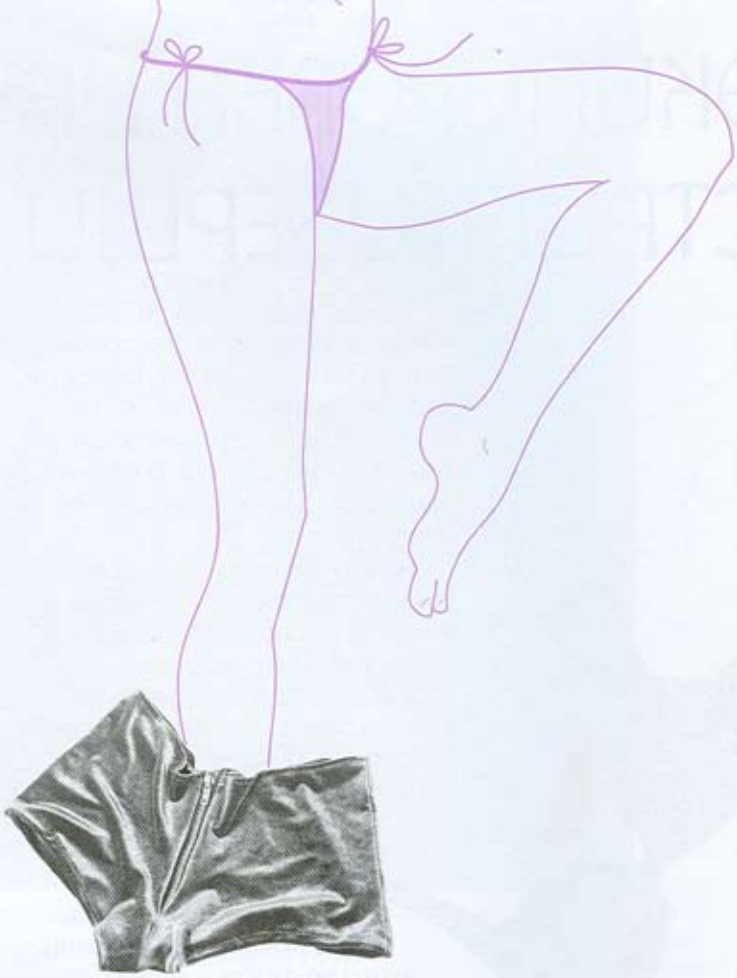
Стринги/танго. Разница между стрингами и танго – около 2,5 см. У танго – полоска между ног сделана из ткани, а у стрингов она из эластика.

Различия между ними неясны, тем не менее существуют стринг-танго и стринги с элементами танго. Поэтому для упрощения, я использовала в книге термин «стринги» как ту часть одежды, которую надевают на попу. Стринги и танго, которые вы надеваете для стриптиза, – это не те ваши обычные тонкие. Вам нужно найти себе крепкие, хорошо скроенные, профессиональные танго или стринги – такие, которые прикрывают половые органы даже тогда, когда вы расставляете ноги.

Примерьте стринги на колготы или лосины (это лучше, чем примерять на нижнее белье) так, чтобы вы ясно увидели линию и смогли сказать, подходит ли вам этот стиль, подчеркивает ли он вашу ногу или фигуру. Проверьте каждый вид стрингов: станьте спиной к зеркалу, согнитесь и посмотрите между ног. Затем сядьте на пол лицом к зеркалу, раздвиньте ноги как можно шире и сделайте «ножницы». Стринги должны оставаться между ног. Если нет, продолжайте искать.

Вот несколько критериев подбора стрингов, которые подчеркнут вашу фигуру. Высокий разрез на бедрах удлиняет ноги. Танго, увеличивающие бедра, зрительно делают талию стройнее. Тем, кто ищет немного больше поддержки, нужно выбирать купальник на бретелях или стринги с элементами танго, а не просто стринги. Танго и бюстгальтер одинакового цвета удлиняют линию вашего тела – плюс для всех.

Шорты стриптизерши. Шорты – это сильно сказано; представьте себе пикантные трусики, только поменьше. Шорты стриптизерши сидят низко на бедрах и высоко на ягодицах. Они – оптимальная секс-оболочка для ваших половых органов, и, возможно, вам будет немного стыдно надевать их впервые. Доверьтесь мне и сделайте решительный шаг.



Поиски шорт стриптизерши приведут вас в специальные магазины. Если в вашем городе есть магазин, продающий корсеты и стринги, то, возможно, проходя мимо него, вы думали: «Интересно, кто же туда ходит?» Возьмите с собой подружку

Разрезы шорт

Чтобы помочь вам подобрать подходящие вашему типу тела шорты, приведу некоторые достоинства основных разрезов.

1. Высокая линия талии.

Лучше всего подходит, если у вас длинная талия.

2. Низкая линия талии.

Если у вас короткая талия, это удлинит линию вашего торса. Если у вас нет бедер, создастся иллюзия, что они есть.

3. Высокие разрезы по бокам.

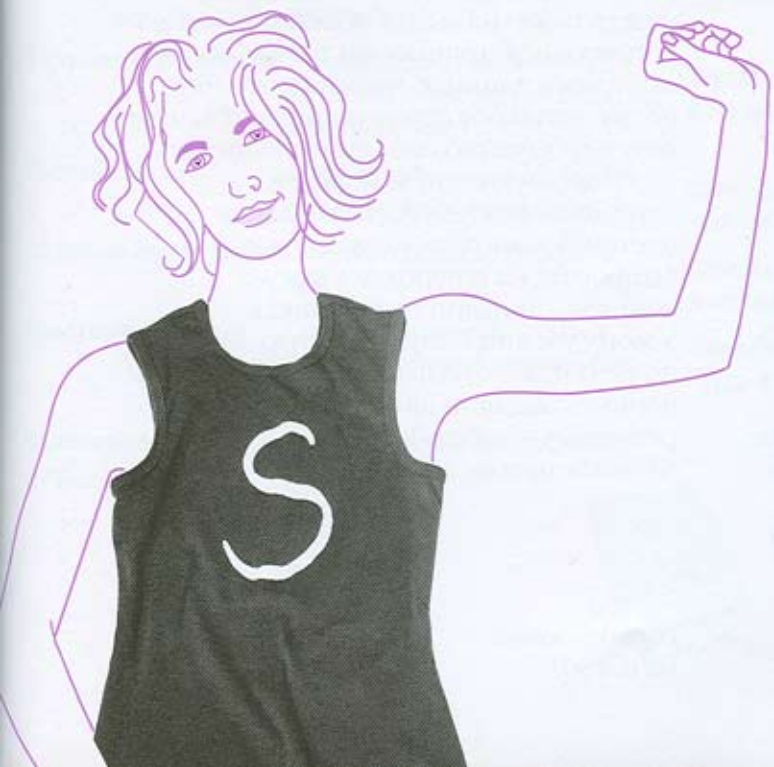
Шорты с такими разрезами хорошо выглядят на коротконогих женщинах, потому что удлиняют линию ног.

4. Высокий разрез спереди.

Такие шорты зрительно удлиняют ноги и, кроме того, уменьшают бедра. Они также хороши, если у вас есть обвисшие части тела в области таза.

5. Высокий разрез сзади.

Такие разрезы удлиняют линию ног и подчеркивают сексуальность той части тела, где ваши ягодицы переходят в ноги. Хороши для многих, однако если вашей попе не хватает тонуса, они не будут представлять вас в выгодном свете.



для моральной поддержки – я гарантирую, что она сама закончит примеркой нескольких вещей. Если в вашем городе нет такого магазина, посмотрите в Интернете. Убедитесь, что Интернет-магазин допускает возврат товара, так как вам надо посмотреть, как заказанные шорты смотрятся на вас. Если вы предпочтете просто пойти в магазин дамского белья, то учтите, что некоторые фирмы выпускают мужские трусики с разрезами, которые прекрасно подходят для шорт стриптизерши. Cosabella, Biatta и Only Hearts – вот те три марки, которые я предпочитаю.

Шорты стриптизерши делают из любого материала (лайкры, винила, жатого вельвета), они бывают разного фасона: с «молнией» впереди, на шнуровке, гофрированные. Стреч-материал подходит многим, но не берите что-то слишком узкое, чересчур эластичные шорты могут создавать выпуклости на теле вокруг шорт. Как видите, правил не существует. Примеряйте все, даже те вещи, которые, на ваш взгляд, не будут смотреться на вас. Возможно, тут вас ожидает сюрприз.

Наверное, вам захочется надеть стринги под шорты стриптизерши, даже если вы не собираетесь снимать их во время исполнения программы. Ничего не выглядит более сексуально, чем стринги, которые выглядывают из-под шорт, когда вы идете или крутитесь на шесте.

Топик. Вам нужен такой верх, чтобы он великолепно смотрелся и интересно снимался. Тут у вас богатый выбор. Застегивающаяся на пуговицы рубашка, свитер,

Фотография лучше, чем тысячи зеркал

Вот старый трюк: возьмите «Полароид» или цифровую камеру и сфотографируйте себя в одежде, которую выбрали. Когда вы смотрите в зеркало, то в первую очередь видите себя. Когда же вы глядите на фотографию, вы как будто смотрите на кого-то похожего на вас. Это позволяет оценить себя гораздо объективнее. Не могу передать вам, сколько раз я была одета во что-то, что казалось мне потрясающим, и только с помощью «Полароида» я обнаруживала, что это выглядело просто ужасно. Правда не может ранить, если не пренебрегать ею.

простая безрукавка или футболка, короткое платье или кукольное вечернее платье. Пуговицы добавят напряжения во время вашего стриптиза, но и быстрое освобождение от безрукавки может быть не менее захватывающим зрелищем. В мире безрукавок и футболок существует много разных стилей. Например, у меня широкие плечи, поэтому футболки не выглядят так хорошо, как купальник на бретелях или полосках-ниточках. Прикиньте, хорошо ли вам в детской футболке или лучше в обрезанной мужской футболке?

Сфотографируйтесь «Полароидом» или цифровой камерой, чтобы выяснить, какой стиль подходит вам больше всего. В какой рубашке вам лучше: с высоким воротником, с V-образным или с круглым вырезом? Забудьте на секунду о том, как вы выглядите, и сосредоточьтесь на своих ощущениях: насколько хорошо вы чувствуете себя в каждом топике. Как насчет старой футболки, которую вы носили в старших классах? Или шелкового жакета? Вы можете подумать, что эти тонкости не имеют значения, но поверьте мне: я видела, насколько лучше выглядит тело и каким уверенным становится человек в результате простой смены одежды.

Обувь. Есть туфли Nancy Sinatra, стеклянные Cinderella, рубиново-красные Dorothy, волшебные туфли Puss-in-Boots и в последнее время – Carrie Manolo Blahnicks (фильм «Секс и город»). Туфли имеют почти мистическое значение для многих из нас; особая пара туфель может сказать о нас больше, чем весь наш гардероб вместе взятый. Когда я надеваю свои черные виниловые туфли на высоких каблуках, то чувствую себя суперженщиной, способной прыгать на высоком шесте на одном дыхании. В них я выше шести футов (1,80 м).

Так же как и с первыми шортами стриптизерши, вы можете сначала не надевать такие туфли. Для выработки надежного баланса и для тренировки мышц, которые потребуются, чтобы приспособиться к обуви на платформе, я предлагаю начинать делать упражнения будучи босой. Сначала найдите свой центр равновесия, затем экспериментируйте с высокими каблуками.

На моих занятиях каблуки оптимальные, но почти все ученицы разминаются для того, чтобы в итоге надеть туфли на высокой платформе. На то есть веская причина: они тотчас делают ваши ноги длиннее, поднимают вашу попку, изгибают спину и придают вашему телу необычайно соблазнительный вид.

Существуют сотни моделей сексуальной обуви всевозможных цветов: босоножки, полусапожки, ботфорты, на шнуровке в форме коньков, сандалии на ремешках. У моих учениц популярностью пользуются стандартные черные сандалии на ремешках – «обувь для начинающих»;

(продолжение на с. 130)

НЕПРЕДВЗЯТЫЙ ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД

Постойте в полный рост пять минут перед зеркалом при ярком свете. Знаю, знаю – это не очень приятно, но вы же собираетесь ухватиться за ядро под названием «открытие самой себя». Посмотрите на свое тело с максимальной объективностью, на которую вы только способны.

Запишите в своем журнале, что вам нравится в вашем теле. Рядом укажите, что вы можете сделать, чтобы подчеркнуть эти достоинства.

Достоинства	Способ подчеркнуть их
Хорошие ключицы	Носить топики-безрукавки или топики с круглым вырезом
Изящные лодыжки	Носить бриджи «Капри»; ходить без носков или босиком
Плоский живот	Носить топики, не закрывающие живот
Красивые ступни	Носить открытые сандалии на ремешках
Длинная шея	Ходить с поднятыми вверх волосами или привлекать внимание к ней с помощью украшений
Большая круглая попа	Носить облегающий низ, который скреплен с топом или переходит в топ
Пышная грудь	Носить рубашку с V-образным вырезом или корсет
Длинные худые руки	Ходить в одежде без рукавов
Приятные кисти рук	Сделать маникюр или носить кожаные перчатки без пальцев
Великолепная спина и др.	Носить топы с прозрачной или открытой спиной

В другой колонке перечислите, что вам не нравится в вашем теле, и рядом – то, что вы можете сделать, чтобы скрыть недостатки или свести их к минимуму.

Недостатки	Способ скрыть их или уменьшить
Слишком длинные руки	Носить топы с рукавами три четверти
Слишком короткие руки	Носить топики-купальники
Толстые лодыжки	Носить ботинки; избегать сандалий и туфель без каблука
Слишком тонкая шея	Носить рубашку со стоячим воротником или повязывать на шею косынку
Слишком толстая шея	Носить рубашки с глубоким вырезом у шеи или рубашки, оголяющие плечи
Широкие плечи	Носить безрукавки, открывающие плечи
Слишком большая попа	Носить длинные или удлиненные юбки, чтобы подчеркнуть талию
Слишком короткие или толстые ноги	Носить шестидюймовые (15 см) каблуки
Слишком маленькая грудь	Носить купальник с верхней частью до живота
Слишком большая грудь и др.	Носить топы с облегающим шею воротником, со спортивным бюстгальтером или с бюстгальтером, уменьшающим грудь

они хорошо подходят почти к любому наряду. Другой вариант – прозрачные пластиковые сандалии. Если вы нашли хороший магазин для стриптизерш в Интернете, скорее всего там продают такую обувь.

Когда вы наконец впрыгните в туфли на шестидюймовой (15 см) платформе, вам потребуется хорошо попрактиковаться, чтобы почувствовать себя в них комфортно. Относитесь к этому с юмором; у каждого уходит какое-то время, чтобы приспособиться к грациозным новым высотам. Походите на каблуках дома, в выходной, когда будете мыть посуду или стирать. Будьте особенно осторожны на ковровых покрытиях, потому что каблуки имеют свойство цепляться за ковер и вы рискуете упасть. Главное – терпение, и оно окупится. После того как я четыре года проносила туфли стриптизерши, я уже могла играть в них в классики. Но на это ушло так много времени!

Кто вы?

Теперь у вас есть основа, которая поможет вырисоваться вашей эротической сущности. Узнав свою чувственную сторону лучше, вы вдруг обнаружите, что, где бы вы ни находились, всюду вы стараетесь выразить свою сексуальность и игривость с помощью одежды. Конечно, существуют общепринятые персонажи, чьи наряды ассоциируются со стриптизершами, – Школьница, Блондинка-бомба, Французская кокетка, темная экзотическая Незнакомка, – но не ограничивайте себя этими образами. Спросите себя: что это за существо прячется внутри вас? Оно ласковое или сексуальное? Невинное или «крепкая задница»? Дерзкое или спокойное? Оно мягкое и нежное или холодное и жестокое? А возможно, оно представляет собой сложную комбинацию многих качеств, которые присущи только вам одной?

Занятия стрип-фитнесом должны дать вам некоторые ключи к раскрытию вашей эротической сущности. Какой тип музыки вы предпочитаете, когда танцуете?

Непредсказуемая девчушка: наряд Мишель

Мишель была одной из моих первых учениц – серьезный адвокат, работавшая с влиятельными людьми в Голливуде. Когда пришло ее время распознать свою эротическую сущность, она была уверена, что это будет во многом похоже на ее профессиональную индивидуальность – крутая стерва, которая не принимает ни от кого дерьма. Но когда во время стрип-танца, она сняла с себя эти «наслоения» и узнала свою эротическую природу лучше, то исчезли черные виниловые шорты и сапоги выше колена, которые она надевала на первых занятиях. И появилось самое пушистое, кокетливое, похожее на девочку маленькое создание, которое вы только можете себе представить. Как и я, Мишель обнаружила, что ее эротическая сущность оказалась полной противоположностью тому, что она представляла собой в повседневной жизни.

Это техно или Элла Фитцжеральд? Какие движения вам больше нравятся? Они агрессивные, как «подкрадывание дикий кошки», суперсексуальные, как «коготь кошки» или подразнивающие, как «кокетка»?

Посмотрите свой журнал, обратите внимание на упражнения, такие как «Представьте себе это» (см. с. 51). Вы заметили общую тенденцию в том, что носят женщины? С какой богиней вы себя ассоциируете? В какой одежде вы ее себе представляете? И не забывайте о ключиках в своем гардеробе или в своем прошлом – вспомните о черной футболке, которую вы надевали на День ведьм в колледже, или о свитере из ангоры, в котором вы всегда чувствовали себя суперженщиной. Иногда эти старые сентиментальные или сногсшибательные вещи – именно та одежда, которая больше всего подходит вам.

Шейла в образе девочки, встающей после сна (слева) и ее черный наряд «жесткой задницы» (справа).

«публичная» прическа

Пока вы еще не стали женщиной, которая предпочитает выглядеть откровенно дикой и непристойной (ничего неправильного в этом нет), вы, вероятно, сделаете что-нибудь, чтобы избавиться от нежелательных волос на теле. Лично я предпочитаю более опрятный вид, по-моему, ноги и подмышки без волос – намного красивее. Я решила не делать из этого проблемы; просто так я чувствую себя более уверенной и желанной. И получаю большее удовольствие от своего тела.

Существует много разных способов избавиться от волос на теле. Некоторые популярные процедуры, такие как электролиз, воскирование, лазерное удаление волос, требуют профессионального подхода. Из этих трех я предпочитаю лазер – потрясающий результат. Но несколько недель после этой процедуры мой бумажник плачет. Воскирование дает хороший эффект, но причиняет много боли, кроме того, перед воскированием нужно дать волосам немного отрасти. Не слишком привлекательное зрелище! Верьте или нет, бритье – вот что предпочитают стриптизерши. Это быстро, дешево и безболезненно.

Прежде чем двинуться дальше, давайте кое-что выясним. Когда я говорю о «публичной» прическе, я не предлагаю только немного обстричь волосы по краям лобка. Я говорю о настоящей стрижке. Вокруг половых губ, вокруг промежности, в области ануса и всего, что ниже бедер. Знаю, знаю. Сначала это звучит слишком необычно, как нечто выходящее за рамки приличия. Но доверьтесь мне.

1 **Выберите форму.** В качестве предложения посмотрите на рисунок, где показаны самые разные формы «публичной» стрижки. Выстригите волосы по контуру понравившейся вам формы, после этого примите душ.

2 **Идем в душ.** Перед началом бритья дайте коже и волосам стать мягкими и распаренными. При желании можете выключить воду, когда будете бриться. Вам понадобятся бритва (мне нравится Gillette Mach 3), немного геля для бритья (он лучше, чем крем) и зеркало.

3 **Лобок.** Намажьте гелем места, которые собираетесь брить. Натяните кожу, чтобы ее поверхность была по возможности ровной. Некоторые будут советовать вам бриться по направлению роста волос, чтобы избежать врастания волос и раздражения после бритья. Но многим (в том числе и мне) нужно бриться против направления роста волос, чтобы получить более чистое бритье. Это зависит от индивидуальных особенностей, толщины волос и угла их роста. Если вы делаете такую форму, как «миниатюрный треугольник» или «сердечко», вам потребуется зеркало, чтобы проверить симметричность и четкость линии.

Стили причесок. Перед тем как начать делать «публичную» прическу, лучше всего знать, какой вид вы хотите ей придать. Ниже приведены некоторые возможные «публичные» стили:

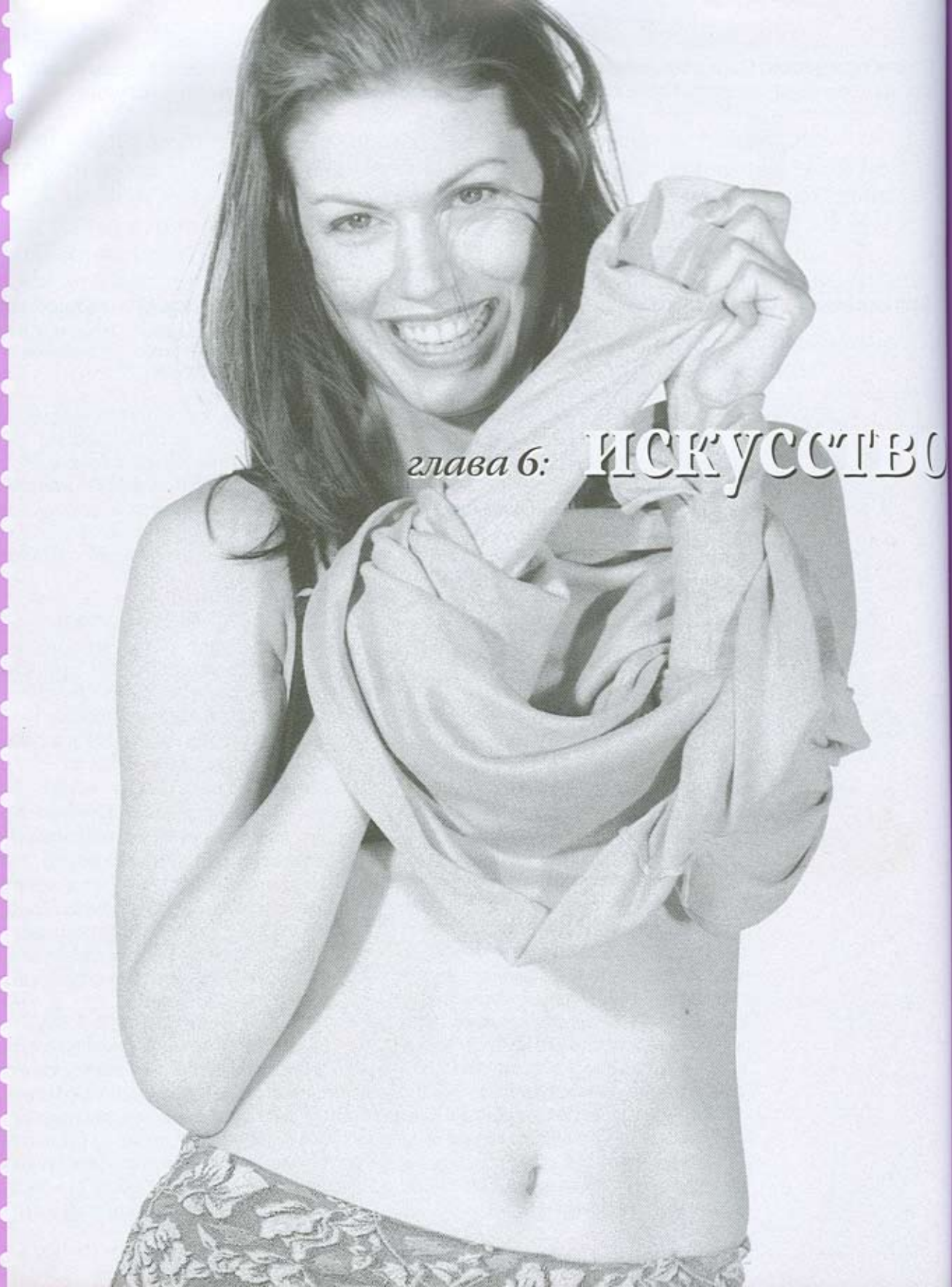
Бразильский | **«Сердечко»** | **«Маленький треугольник»** | **«Миниатюрный треугольник»** | **«Бермудский треугольник»** *(вы можете здесь потеряться)* | **«Клеопатра», или «Сфинкс»** *(брить все)*

4 Половые органы. Следующий шаг – это побрить глубже между ног, и, поскольку вы вторгаетесь на деликатную территорию, вам понадобится сесть. Если вы принимаете ванну, сядьте на ее край. Если вы в душе, сядьте на пластиковый стульчик и переключите воду на струйку. Поставьте зеркало под себя, чтобы видеть то, что вы делаете. Приподнимите одну ягодицу. Помажьте гелем и снова натяните кожу, пока будете бриться. Двигайтесь в направлении вагинальной промежности. Когда подойдете к половым губам, делайте короткие плавные движения.

5 Промежность и задний проход. Упс! Вы все правильно расслышали. Некоторые склонны пропускать эту область, потому что до нее трудно добраться, и они думают: «Ой, кто там заметит?» Но не оставляйте эти места без внимания, так как они могут быть видны, когда вы будете носить танго или стринги. Если вы станете брить это сидя, отодвиньте свою ягодицу подальше. Снова поставьте зеркало и брейтесь короткими плавными движениями. Если вы не используете зеркало, пользуйтесь свободной рукой, чтобы почувствовать, где есть волосы, затем следом проводите бритвой. Когда бритье станет частью ваших ежедневных процедур, вы сможете делать все быстрее; но пока отводите этому достаточно времени и будьте осторожны.

6 Используйте «спасатель кожи». Раздражение от бритья и врастающие волосы, если выразиться одним словом, – это ад. На рынке есть несколько косметических средств, способных предотвратить эти неудобства, и они хорошо действуют. Я рекомендую «Tend Skin», «Bikini Plus», «Bikini Zone» и «Shaver's Choice». Чтобы избежать раздражения, подождите после бритья примерно 15 минут, а потом используйте средство. Затем очень осторожно намажьте внутренние области, избегая прямого контакта со слизистой оболочкой влагалища и ануса.

7 Сделайте это привычкой. Превратите бритье в одну из тех ежедневных процедур, которые вы делаете автоматически, как чистка зубов. У вас всегда должны быть под рукой новые лезвия, гель для бритья и «спасатель кожи». И брейтесь каждый день. Привычка – дело привычки.



глава 6: ИСКУССТВО

Танцевать стриптиз без подразнивания – это все равно что крючок без наживки – какой смысл? Подразнивание предполагает напряжение: вы используете свое тело, чтобы держать зрителя на краю его сиденья и заставить его сердце биться в предвкушении. Это искусство тайны и откровения. В основе подразнивания лежит убеждение, что вы (дразнящая) имеете то, чего он (подразниваемый) хочет.

подразнивания

Когда вы дразните собаку, пряча за спиной кость, так чтобы животное не могло достать ее, – это кость, которую собака хочет. Когда вы танцуете стриптиз для мужчины (или женщины), вы – та, которую он хочет видеть, трогать, иметь. Вы раскачиваетесь перед зрителем, немного таинственная и недоступная. Отказывая ему в своем теле, вы невольно (или не так уж невольно) мучите его. Не принимайте слово «мучить» как что-то жестокое; ему нравится такое «мучение». Он будет еще больше благодарен вашему подарку.

Когда вы танцуете для своего любовника, позвольте себе немного больше того, что вы обычно позволяете. Будьте готовы к тому, что это может зайти дальше простого приятного возбуждения и превратится в отношения приватного характера. Дайте ему почувствовать вас целиком, серьезно увлечься вами. Позвольте себе пережить тот незабываемый миг, который был у нас с Ричардом, – миг, когда существуете только вы двое и когда ваши души сливаются в поцелуе.

Очень важно убедиться, что ваш молодой человек готов. Некоторым мужчинам нужно немного разогреться,

перед тем как увидеть свою жену или любовницу в таком новом и сильном свете. Не подталкивайте его. Дайте ему посмотреть на вас в вашем наряде несколько раз; покажите ему пару движений. Ваш мужчина даст вам знать, когда будет готов.

Хотя некоторая доля вашего внимания будет направлена на то, чтобы уловить, какой эффект производят ваши движения на зрителя, не теряйте из поля зрения свои собственные чувства, свой чувственный, эротический импульс. Круговой танец и стриптиз могут оказывать даже более сильное воздействие на исполнителя.

Стриптиз

Считайте, что стриптиз – это пересказ всего комплекса упражнений. Напряжение рассказа идет по возрастающей: с каждым снятым предметом одежды он становится все драматичнее.

Когда вы исполняете стриптиз для любовника, не спешите снять всю одежду сразу, но и не оставляйте ее до конца стриптиза. Разоблачайтесь постепенно, как в хорошо развивающейся истории.

О, мужчина знает, что вещи будут сняты, так же как мы знаем, что ему хочется увидеть девушку в движении. Но если история хорошо рассказывается, она приковывает наше внимание. Точно так же и со стриптизом. Снимание топа или расстегивание «молнии» джинсов – картина более дразнящая, чем нагота сама по себе.

Кто эта девушка?

Посмотрим правде в глаза – после долгих лет совместного проживания даже самые стойкие пары начинают воспринимать тела друг друга привычно, как данность. Стриптиз делает ваше такое знакомое тело снова новым. Вы включаете музыку, выключаете свет, вы надеваете необычный сексуальный наряд и двигаетесь так, как ваш мужчина никогда до этого не видел. Вы подаете каждую часть своего тела, как сюрприз, изысканный подарок, который нужно медленно разворачивать до тех пор, пока мужчина не сможет больше выдержать. Вы можете быть женщиной, которая воспитывает его детей, убирает квартиру, но именно сейчас вы – соблазнительница, задира и богиня.

ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ В СТРИПТИЗЕ

Надевайте то, что заставляет вас чувствовать себя способной по-настоящему возбуждать.

Не надевайте того, что нужно долго снимать.

Выключите все: телефон, автоответчик, факс, компьютер и телевизор.

Надевайте на себя дополнительные предметы одежды – чем больше вещей вы снимаете, тем лучшим будет шоу.

Не надевайте поддерживающий бюстгальтер.

Наденьте суперсексуальный, увеличивающий грудь бюстгальтер.

Не двигайтесь в такт музыке; всегда двигайтесь только по волне. Помните: вы как будто находитесь в стрип-клубе, а не на школьном шоу талантов.

Усиливайте свои движения, будьте чувственной и кокетливой. Именно это делает ваши движения стриптизом, а не простым раздеванием.

Организуйте все так, чтобы дети в это время спали.

Не позволяйте ему прикасаться к себе (это подразнивает).

Исполняйте стриптиз в мягком свете – свечи, окрашенные лампочки или неяркие лампы выгодно подчеркнут достоинства вашего тела и добавят чувственности.

Парите во время кругового танца.

Не садитесь на него (слишком легко).

Пусть ваши руки подразнивающе блуждают по вашей груди, бедрам... вы знаете, что это те места, где хотели бы оказаться его руки (это усиливает вашу чувственность и его желание).

Импровизируйте. Если вы что-нибудь забыли, проявите фантазию, сочетая сексуальные движения со снятием одежды.

Не воспринимайте все всерьез. Повеселитесь, пошутите, посмейтесь.

расстегивание

Пуговицы – «кокетливые» и многообещающие предметы туалета, они позволяют вам быть изящной и застенчивой. Что бы на вас ни было надето: кардиган, мужская рубашка или облегающая фигуру блузка, начните только с трех застегнутых нижних пуговиц. И как всегда: чем медленней, тем лучше.

1 Начинайте в положении стоя или стоя на коленях лицом к мужчине. Во время круговых движений бедрами медленно дотронытесь до нижней пуговицы. Поднимите глаза и на минуту поймайте его взгляд. Затем снова опустите глаза, одновременно ме-е-е-е-дленно расстегивая пуговицу.

2 Повторите игру взглядом с каждой пуговицей, пока вы будете проходить путь от нижней пуговицы до верхней, растягивая весь процесс, чтобы подогреть его любопытство.

3 Когда все пуговицы расстегнуты, начните снимать рубашку, но не снимайте ее до конца. Удерживайте его взгляд и заставьте его бороться между желанием встретиться с вами глазами и желанием посмотреть на ваше тело.

«Велкро стрип»

Следуйте в том же направлении, что и при медленном расстегивании пуговиц. Или, если ваше эротическое существо романтично, «разорвите» рубашку – расстегните все сразу, а затем вернитесь к очаровательному медленному движению, чтобы снять ее с себя.

4 Теперь повернитесь так, чтобы он видел вашу спину, волнообразной походкой отойдите от него, медленно снимая рубашку. Помните, что ваша спина так же чувственна и красива, как и грудь.

5 Когда рубашка упадет на пол, выстрелите в него взглядом через плечо, как будто говоря: «Как тебе это нравится? Хочешь еще?»

Безмолвное общение

Когда вы исполняете стриптиз, ваши глаза и тело говорят, поэтому смотрите на мужчину, особенно когда снимаете одежду. *Ваши глаза подтверждают его присутствие и дразнят обещанием того, что будет дальше.* Без дразнящего взгляда снятие одежды не будет стриптизом – это будет просто раздевание. Удерживая взгляд мужчины, вы показываете, что осознаете свою силу, которая сама по себе вызывает интерес. Однако не менее важно знать и то, когда нужно отвести взгляд – позволить глазам мужчины свободно рассматривать ваше тело.

Стыдливо снимите рубашку, чтобы показать немного тела, и спросите его своей улыбкой: «Ты хочешь видеть это? Как ты плохо поступаешь, что хочешь видеть это!» Если его реакция позитивна, вы узнаете об этом. Если он выглядит смущенным или равнодушным, наклонитесь и ущипните за шею или шепните что-нибудь на ухо. Прежде чем снимать одежду, подождите, пока мужчина будет полностью готов увидеть ваше тело.

свитер с вырезом

Такое обыденное движение, как снятие рубашки через голову, может быть достаточно провокационным. Если это облегающий топ, вы можете извиваться внутри него несколько минут, не снимая одежды. Если у вас длинные волосы, распустите их так, чтобы, когда вы снимали топ через голову, волосы рассыпались по плечам, создавая эффект разнузданности. Если у вас короткие волосы, они придадут вам взъерошенный, сексуальный, «постельный» вид.

1 Снимать свитер можно стоя или на коленях, лицом к вашему зрителю. Покручивайте бедрами, когда будете разоблачаться. (Сначала немного трудно скоординироваться, но, попрактиковавшись, вы сумеете справиться с этим.)

2 Ухватитесь за край свитера перекрещенными на груди руками и поиграйтесь с ним, как будто вы не можете решить, снимать свитер или нет. Если у него глубокий вырез, сведите руки так, чтобы увеличить вырез. Затем медленно потяните свитер вверх. Это должно продлиться вечность. Помните: вы дразните мужчину.

3 По мере того как свитер начинает открывать живот и грудь, удерживайте взгляд вашего зрителя, не давая ему посмотреть туда, куда ему хочется посмотреть. Сохраняйте визуальный контакт с ним до последней возможности.

4 Потяните свитер вверх на лицо. Сделайте здесь паузу, давая «ему» возможность посмотреть на вас, пока вы «не смотрите» (в душе каждый любопытен).

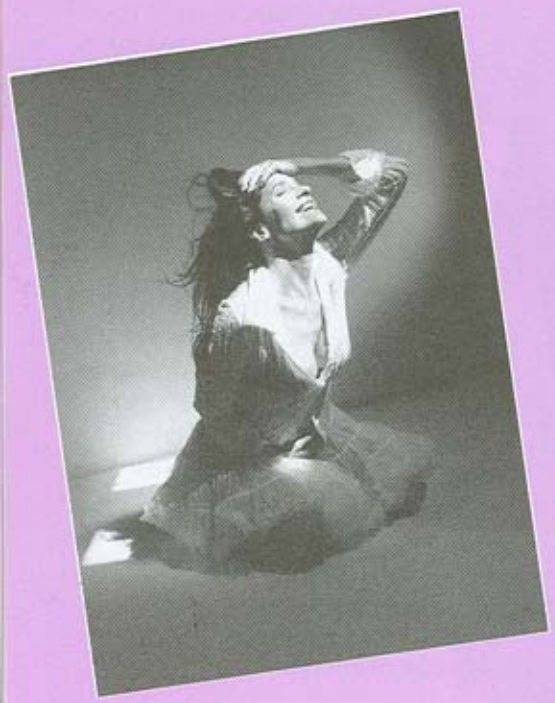
«Три-парка стрип»

Я говорю всем своим ученицам на первом занятии, что они могут приходить в зал одетыми хоть в три дождевика. Когда они научатся снимать два из них, я буду счастлива. Не имеет значения, какой это предмет одежды и какую часть тела он прикрывает: это может быть ботинок, рубашка, перчатка. Сексуальным является сам процесс его снятия. Помните об этом, даже если вы на свидании просто снимаете шерстяную кофту.

5 Когда свитер снят через голову, дайте ему мягко соскользнуть на пол. Или, если вы чувствуете себя чертовски раскованно, бросьте свитер мужчине на колени или в лицо: «Я тебя поняла!»

номер с юбкой

Короткая юбка очень «дерзкая», потому что во время вашего движения она может приподняться и обнажить скрытые места. Юбку также легко снять: вы только расстегиваете «молнию», сбрасываете юбку и перешагиваете через нее. Она хороша для начинающих, потому что в ней практически невозможно споткнуться или застрять (хотя случается и такое).



1 Вы можете стать к своему зрителю как лицом, так и спиной. Начните медленные, волнообразные движения бедрами. Возьмитесь за пуговицу или «молнию» и начните не спеша, подразнивающе расстегивать, провожая взгляд мужчины своим (эту процедуру нужно выполнять не торопясь, так как все остальное происходит гораздо быстрее).

2 Юбка расстегнута. Покачивая бедрами, дайте ей упасть на пол (при этом у вас должно быть такое выражение лица, как будто вы хотите сказать: «Упс! Как это произошло?» или (пожимая плечами): «Да, я уронила юбку. Ну и что с того?»).

3 Перешагните через юбку и отойдите. Это обычно проходит без заминок, но, если вы носите каблуки, есть вероятность, что вы споткнетесь, поэтому будьте внимательны. (За исключением случая, когда ваше эротическое существо – легкомысленная глупышка: тогда ваше спотыкание, возможно, покажется «ему» очаровательным.)

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Испробованное и кое-что новенькое

Для стриптиза поставьте музыку, которая кажется вам особенно сексуальной – лирические песни с сексуальным текстом или музыку со скрежещущими, страстными звуками. Вот несколько рекомендаций:

- Marvin Gaye, *Sexual Healing:* «Inner City Blues (Make Me Wanna Holler)», «Sexual Healing».
- Bob Marley, *Legend:* «No Woman No Cry».
- Big Brother and the Holding Company, *A Walk on the Moon:* «Summertime».
- Rolling Stones, *Hot Rocks, 1964-1971:* «Sympathy for the Devil».
- Wyclef Jean, *The Carnival:* «Gone Till November».

мы любим шорты

Обтягивающие шорты или облегающую юбку обычно труднее снимать, и занимает это довольно много времени, но помните, что ничего не бывает плохим, когда оно приходит в стриптиз. Следующая серия движений сочетается с круговыми движениями бедрами. Итак, наберитесь терпения, вдохните и практикуйтесь.

2 Когда шорты достигнут колен, перейдите к движению «русалка», так чтобы вы сидели на полу, отвернув колени в сторону.

1 Начните с вертикального положения на коленях. Возьмитесь большими пальцами за пояс шорт. Делая круговые движения бедрами, начните стягивать шорты.

ГОРЯЧО!

3 Перекатитесь немного на спину, приподнимая ноги вверх. Продолжайте продвигать шорты по ногам. Вы можете остановиться на полпути, невзначай бросив взгляд на «него», и сделать пару движений «скрипачка».

4 Отбросьте шорты в сторону. Другой вариант: перекатитесь в положение «ползание кошки» (см. с. 104) и выползите из своих шорт.

«сбросьте брюки»

Самая трудная для снятия часть одежды – джинсы, потому что они сделаны из плотного, тяжелого и неэластичного материала. Однако это то, что делает их «горячими». И так как многие женщины носят джинсы в повседневной жизни, стриптиз в них придаст вам вид «плохой девочки». Перед тем как начать стягивать с себя джинсы, обязательно снимите обувь.

1 Начните с положения стоя. С кокетливой медлительностью расстегните пуговицы или «молнию» на джинсах.

2 Зацепите большими пальцами пояс брюк и, делая круговые движения бедрами, стягивайте джинсы вниз. Если ваш мужчина участвует в игре с холодцой, оставьте джинсы полуснятыми и сделайте несколько движений у стены (см. с. 110-118). Заставьте его попотеть!

3 Согнитесь в поясе. Ноги прямые. Продолжайте снимать джинсы, пока они не окажутся на лодыжках. Не забудьте изогнуть спину и выставить попку, когда будете наклоняться.

4 Теперь наступает самое сложное – как выбраться из них. Когда будете высвобождать левую ногу, удерживайте верхнюю часть левой брючины правой ступней.

Все хорошо

Не переживайте, если вы сделали что-то неправильно. Стриптиз основан на интуиции, синхронности движений и непосредственности. Сконцентрируйтесь на своей собственной чувственности и сыграйте в игру, максимально используя свои способности. Если ваши ноги запутались в джинсах, не суетитесь; вы можете выполнять движения на полу с наполовину снятыми джинсами, и «он» наверняка подумает, что это самое сексуальное, что ему приходилось видеть. У меня была ученица, которая потеряла одну свою туфлю, когда ползла по полу к стулу для кругового танца. После секундного замешательства она приняла недоумевающий вид («что за черт!»), сняла другую туфлю и кинула ее через всю комнату, небрежно послав в окно студии. Вся группа разразилась смехом. Это был самый очаровательный стриптиз, который я когда-нибудь видела (и самый дорогой!).

«коронация славы»

Это то, чего «он» ждал. Образно говоря, это ваша козырная карта, туз в рукаве. До сих пор было много приготовлений, поэтому важно начинать спиной к зрителю.

2 Спустите одну бретельку с плеча. Когда она спадет, выстрелите в вашего мужчину взглядом через оголенное плечо: «Тебе это нравится?» Затем пусть вторая бретелька соскользнет с плеча.

1 Пройдитесь медленно S-походкой или мягко сделайте несколько вращательных движений бедрами. Заведите руки за спину и расстегните бюстгальтер. Если он застегнут не на один крючок, потяните драгоценное время.

3 Когда все будет готово, возьмите бюстгальтер в одну руку и игриво бросьте его на пол за собой.

Мальчик ничего не может поделать

Женское тело способно сделать мужчину слабым от желания. Он ничего не может поделать с реакцией своего тела, когда видит полуоголенное женское тело. Любая женщина, неважно, какой размер платья она носит или какая у нее фигура, наделена такой способностью. Это обаяние – часть того, для чего биологически предназначено наше тело. Это то, чем обладают не только кинозвезды и стриптизерши; природа наградила этим даром всех женщин на планете. Зная об этой реакции мужчин и своей силе, мы должны разбудить в себе то, что научились прятать. Наша сексуальность – это женское превосходство, и когда оно используется с умом, то становится источником силы, уверенности, интимного удовольствия и наслаждения.

ЕЩЕ ГОРЯЧЕЕ!!!

4 Прикройте грудь обеими руками, повернитесь и пройдитесь к «нему». Опустите руки нежно и медленно вниз, давая ладоням задержаться на груди, когда она станет видна.

«ЛОВКОСТЬ G-СТРИНГОВ»

Этот номер выполняется, когда вы надеваете двое G-стрингов, и доставляет удовольствие всем зрителям. Верх – это скрытый набедренный ремешок, поверх которого вы завязываете G-стринги, чтобы это выглядело так, как будто на вас только завязки G.

1 Пока вы еще в брюках или в шортах, возьмите в руку одну из завязок G-стрингов и медленно потяните за тесемку бантика, пока он не развяжется. Затем медленно развяжите другую сторону.

ОБЖИГА

2 Держа в руках обе передние завязки, начинайте делать большие, полные вращательные движения бедрами, так чтобы верхние G-стринги вытянулись из передней части ваших брюк.

Обратите внимание: очень важно надеть еще один пояс под завязки. Иначе – ой!

Неожиданное извлечение G-стрингов

Если вы исполняете стриптиз по полной программе, то в конце концов снимете пояс, или G-стринги, или шорты. Потяните ленточку стрингов вверх, высоко к бедру, и поиграйте ею. Затем, обвив ленточку вокруг пальцев, начинайте медленно, дюйм за дюймом, растягивать и тянуть стринги вниз через ягодицы и бедра. Сопровождайте «извлечение» стрингов несколькими медленными соблазнительными круговыми движениями бедер. Теперь поерзайте, спуская стринги вниз чуть дальше ягодичной расщелины. Остановитесь и взгляните на мужчину одним из тех взглядов, которые означают: «Ты со мной?» (Он будет с вами!) Затем схватите обе стороны стрингов и передвиньте их медленно вниз под попу, сопровождая это движение серией скачков. Наклонитесь, с прямыми ногами и ровной спиной, и плавно спустите стринги вниз на пол. С этого момента действуйте самостоятельно.

Другая одежда

Когда вы одеваете свое эротическое существо, не забывайте и о других предметах одежды – аксессуарах, которые вы можете надеть поверх своего основного наряда, чтобы продлить стриптиз: это шарфики, если вы намереваетесь изображать энергичную девицу; шляпы для элегантности; перчатки для загадочности; бусы и шали для «цыганских» или «сельских» девочек; солнцезащитные очки для «аристократок».

Одна моя ученица танцует в высоких теннисных туфлях и сером тренировочном костюме с поднятым капюшоном. И вот из-под этого чехла появляется босая соблазнительная красотка в черном шелковом, с кружевами нижнем белье. Она необыкновенно комична и вместе с тем аппетитно сексуальна. Другая ученица всегда носит полосатые желто-оранжевые гетры (и не спрашивайте!). Когда она раздевается до бюстгальтера и шорт, нижние части ее ног все равно скрыты. Можете быть уверены: все, чего хочет ее любовник, это увидеть ее ноги! Мужчины! Я не стремлюсь понять их! Я просто их люблю.

Помните, если вы можете что-то надеть, то можете это и снять. Развлекитесь, поиграйте и будьте храброй. Но если вы чувствуете, что это не для вас, не делайте этого. Вы можете быть только той, кем вы являетесь, – не некой специально сконструированной моделью сексуальности.

ТАНЕЦ НА КОЛЕНЯХ

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Волнующая музыка

Выберите музыку, которая создает атмосферу интимности во время «танца на коленях». Вы можете предпочесть более спокойную, лирическую музыку или песню, под которую вы и ваш партнер танцевали (или занимались любовью) в прошлом. Вот перечень такой волнующей музыки, которая мне нравится...

- Norah Jones, *Come Away With Me*: что-нибудь из этого диска.
- Bill Withers, *Greatest Hits:* «Lean On Me», «Ain't no Sunshine».
- Shaggy, *Lucky Day:* «Strength of a Woman».
- Massive Attack, *Mezzanine:* «Teardrop», «Angel».
- Sly and the Family Stone, *Sly and The Family Stone Anthology:* «Que Será, Que Será».

Я бы никогда не исполняла «танец на коленях» для мужчины, с которым не была бы чрезвычайно близко знакома. Это нешуточное дело. «Танец на коленях» – это максимальное подразнивание, часть вашего стриптиза, которая приносит величайшее желание и величайшее удовольствие, та часть, которая скорее всего приводит к занятиям любовью. В отличие от остальных движений, в «танце на коленях» намного больше интимного, как будто вы танцуете его вместе.

Я много танцевала, как говорится, «на коленях» у пустого стула. Самостоятельные занятия позволяют вам «дотронуться» до своей собственной сексуальной игривости и улучшить движения. Вращательные движения бедрами, например, одно из лучших упражнений (отдельно от танца на шесте) для укрепления верхней части рук, которые я знаю.

Считайте, что «танец на коленях» является обещанием полного массажа тела телом в одежде. Все время (кроме движения «скольжения телом») вы будете нависать прямо над «ним». Если вы хотите большего контакта, то можете его получить, но наиболее возбуждающим является покачивание над «его» телом, когда вы окружаете «его» туманом своего присутствия. Ваша грудь, ваше дыхание рядом, ваши волосы – все открыто и замечательно вне досягаемости.

Необходимое оборудование: кресло, CD плеер и добровольный партнер. Свечи – необязательно.

Посадка и круговые движения у лица

Начните с исполнения S-походки или движения «ползание кошки», делая его по направлению к «его» креслу. Опираясь на подлокотники, поставьте правое колено на кресло между коленями мужчины (если вы стоите, то опустите правое колено на кресло). Схватитесь за спинку кресла за его плечами и поднимитесь вверх. Теперь положите свое левое колено на подлокотник кресла, сбоку от его правого колена, так чтобы широко отставить его. Опираясь на спинку кресла, выгните спину и сделайте медленный, чувственный круг грудью вокруг лица вашего мужчины. Вращайтесь медленно и провокационно, почти касаясь его лица.

Пропущенный поцелуй и прижимание носом

Пропущенный поцелуй приближает впечатление от поцелуя, но не удовлетворение. Смотрите жадно на рот мужчины, когда приблизите свое лицо к его лицу. Когда ваши губы будут совсем близко от его губ, отверните лицо в сторону и прижмитесь носом к его лицу. Проведите носом по его шее, коснитесь волосами и кожей его лица, уха, плеча.

Переднее скольжение телом

Из положения посадки, лицом к нему, руки на спинке кресла, поставьте ноги так, чтобы они оказались прямо между ногами мужчины. Отстранитесь бедрами и телом от его груди и живота. Общая цель этого спуска – проскользить вниз, извиваясь всем телом так, чтобы он мог почувствовать ваш таз, живот и грудь.

Затем, опираясь на руки, освободите колени и соскользните медленно вниз, удерживая колени слегка согнутыми, пока не коснетесь пола.

Парни становятся бешеными

Когда вы приведете своего мужчину в бешенство, не позволяйте ему забывать, в чьих руках контроль. Перед тем как начнете «танец на коленях», возьмите обе его руки в свои и аккуратно положите их ему на верхнюю часть ног (поза послушания). Если он чувствителен к прикосновениям и не сможет сдержать своих рук, вам, возможно, придется перевязать запястья парня его же галстуком. Таким образом, вы не придавите его пальцы своими коленями. И дадите ему знать, что контролируете все.

Покачивание бедрами и круговые движения бедрами

Эти два классических движения в репертуаре «танца на коленях» – не самые сложные, но очень эффективные. Вы поймете, почему они так популярны.

Встаньте перед креслом спиной к мужчине. Положите руки на подлокотники кресла, изогните спину и опустите ягодицы так, чтобы они примерно на четверть дюйма (0,6 см) оказались над верхней частью его ног. Ваши ступни должны быть на полу.

Покачивание бедрами: согнув локти и опираясь на руки, покачивайте бедрами назад и вперед так медленно, чтобы ваши ягодицы почти (о муки!) задевали то, что находится у него между ног.

Круговые движения бедрами: поддерживая себя руками, вращайте бедрами так, чтобы ваши ягодицы делали широкие круги над верхней частью ног мужчины.

Заднее скольжение телом и отталкивание

Заднее скольжение телом – самый длительный контакт, который тело мужчины будет иметь с вашим. Сядьте ему на колени или между ногами, пусть ваша голова упадет ему на плечо. Опираясь на него всем весом, соскользните спиной по передней части его тела и между ногами, сгибая колени, когда будете приближаться к полу. Когда ваше тело достигнет пола, проскользните ногами, и сядьте между коленями мужчины.

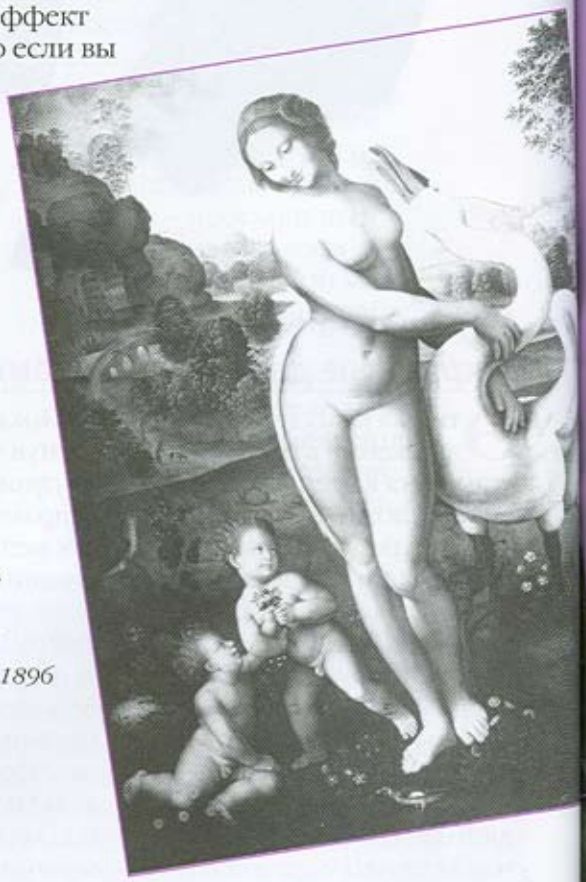
Время от времени отталкивайтесь от него, особенно если он «любитель женских попок». Оттолкните свое тело вперед, выгнув спину и наклонив торс вперед параллельно полу. Медленно выпрямите ноги и поднимите торс вертикально, держа спину изогнутой.

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

О'кей, теперь вы вооружены некоторыми серьезными знаниями о силе своего тела. Даже если вы практикуетесь сами, вы уже увидели кое-что, что спрятано внутри вас. Старые запреты, которые подавляли вашу эротичность, сейчас лежат в куче на полу вокруг вас. Без них вы стали свободнее, увереннее в себе и более похожи на себя.

Возможно, вы никогда не будете танцевать или раздеваться для мужчины; но что по-настоящему важно – это то, что вы знаете о себе и способны это выразить. Умение выполнять «танец на коленях» должно дать вам то приятное ощущение греховности и дерзости, которое вы испытываете, надевая под домашний халат французский кружевной бюстгальтер. Никто этого не увидит, но вы так или иначе будете чувствовать себя неотразимой, сильной и возбуждающей. Понимание того, что вы способны сделать мужчину слабым от желания, – это феноменальное чувство. Одна моя ученица, которая работает инженером и весь день находится среди мужчин, получает потрясающий стимул от этого знания.

В конце концов, я надеюсь, вы начали замечать изменения в своем теле. Я наблюдала за столькими своими ученицами, перевоспитывая их и придавая им новый вид с помощью своего комплекса упражнений. Замечательно то, что эти перемены не происходят от самокритики или самоограничения – совсем наоборот. У меня есть ученица, профессор колледжа, которая за шестнадцать недель занятий похудела с восемнадцатого до двенадцатого размера. До этого она пробовала разные диеты и другие комплексы упражнений, но удовольствие и уверенность в себе, которые она получает от упражнений стриптизом, заставляют ее мчаться домой с работы, чтобы делать их каждый день. Потеря веса – это побочный продукт занятий стрип-фитнесом. Эффект достигается, только если вы воспринимаете и искренне любите свое тело, чувствуя, что в силах изменить его – или принять таким, какое оно есть.



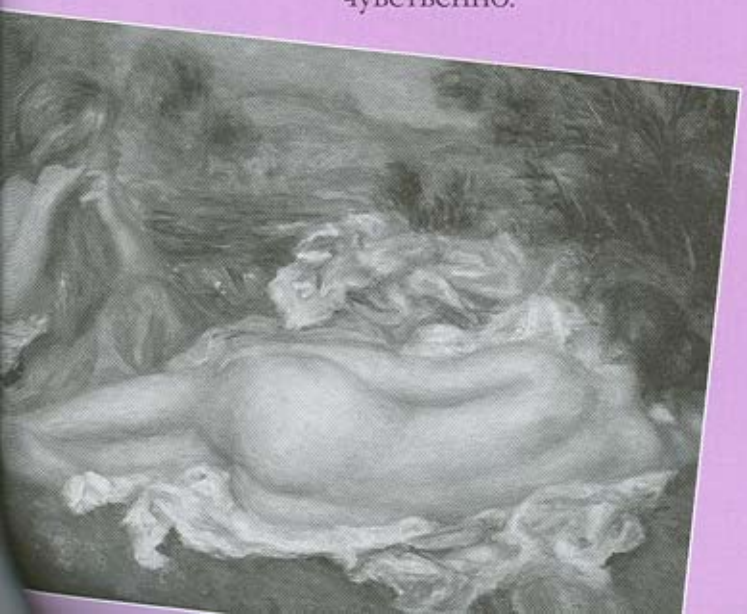
Леонардо да Винчи. «Леда и Лебедь», 1505-1510 (слева). Огюст Ренуар. «Две купальщицы», 1896 (справа).

ОБНАЖЕННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

При изучении истории искусства начинаешь понимать, насколько менялся с годами идеал женской красоты. Это задание предназначено для того, чтобы вы могли посмотреть на картины великих художников – для вдохновения и чтобы почерпнуть для себя много полезного.

Художники, картины которых нужно посмотреть:
Эдгар Дега, Огюст Ренуар, Поль Гоген, Леонардо да Винчи, Клод Моне, Рембрандт, Огюст Роден, Амедео Модильяни, Анри Матисс, Лукас Кранах, Рубенс, Веласкес, Тициан и, конечно, древнегреческие и римские скульптуры.

1 Сходите на экскурсию в местный художественный музей или возьмите в библиотеке книгу о живописи. Выберите три картины или скульптуры обнаженных фигур, которые вам нравятся (поза, выражение лица, тип тела или окружающая обстановка). Если хотите, можете выбрать изображение одетой женщины, которая выглядит, на ваш взгляд, чувственно.



2 Купите открытки или отксерокопируйте изображения репродукций и положите их в свой журнал. В следующий раз, когда будете делать упражнения, достаньте их. Посмотрите внимательно на первую картину, затем попробуйте воспроизвести модель. Повторите поворот тела, наклон головы, улыбку на лице, вплоть до расположения каждого пальца. Вдохните в нее жизнь. Проникнитесь новой позой. Как ваше тело чувствует себя?

3 Теперь плавно вернитесь из этого положения и изобразите вторую картину, затем третью.

4 В следующие несколько раз, когда вы будете выполнять упражнение, сконцентрируйтесь на воссоздании этих поз и на переходе от одной позы к другой как можно естественнее и незаметнее. Вскоре они начнут становиться и вашими собственными позами.

5 Когда вы начнете придумывать свою программу, включите в нее несколько этих поз. Вы превратите себя в произведение искусства.

глава 7: В ПОИСКЕ:

Ваша цель иная, чем стать настоящей сексуальной богиней. Вы должны почувствовать себя настолько комфортно в движении, как будто «разговариваете» со своим телом – легко, без учебника и сценария. Хотя это может показаться алогичным, изучение написанной программы лишь первый шаг к достижению цели. Как и в любом другом искусстве, вы должны овладеть правилами, прежде чем ломать их или создавать новые.

программа

В программе, описанной в этой главе, вы будете соединять отдельные уже изученные ранее движения с унифицированными, так чтобы они перетекали одно в другое, создавая нерасторжимое целое. Программа дает возможность поработать над плавными переходами, чтобы одно движение незаметно переходило в другое. Изучите каждую ее часть, перед тем как двигаться дальше. Я бы предпочла, чтобы вы овладели меньшим количеством движений и прекрасными переходами между ними, чем если бы вы освоили всю программу, негибкую и статичную. Тренируйтесь, тренируйтесь, тренируйтесь, прежде чем исполнить программу перед партнером; танец перед кем-то в первый раз и так отбирает достаточно нервов, чтобы еще задумываться над тем, каким будет следующее движение.

Однажды, когда будете работать над «полировкой» переходов, начните импровизировать, добавляя некоторые акценты (см. с. 172) и делая программу своей собственной.

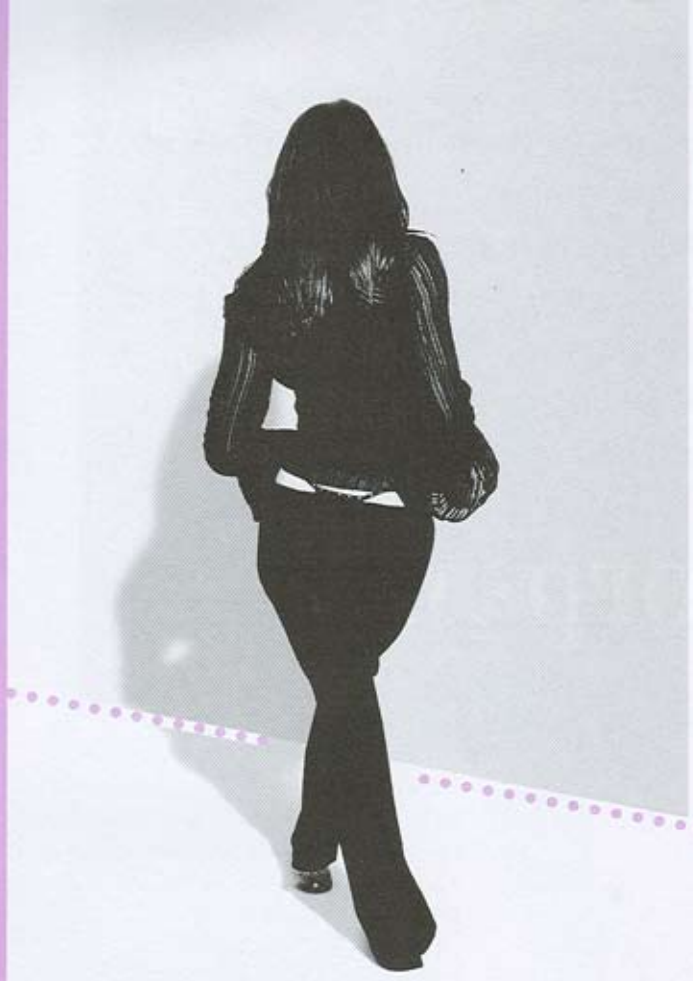
Представленная программа разбита на четыре части, которые разворачиваются, как акты в драме. Первый акт – «Привет, это я!» – позволяет увидеть вас впервые. Во втором – «О, ты здесь?» – вы подтверждаете присутствие своего партнера. Вы становитесь немного игривой в третьем акте, который называется «Давай поиграем». Затем, в последнем акте («Я чувствую себя совсем хорошо»), вы возвращаетесь в свой собственный мир, и «он» снова играет роль человека, чье неуемное любопытство удовлетворяется созерцанием эротических сцен.

Начните с музыки (см. с. 161) и убедитесь в том, что она будет звучать на протяжении всей программы.

ВРЕМЯ: около восьми минут.

«привет, это я!»

На этом этапе программы подумайте о себе как о королеве, одинокой в своей собственной Вселенной, не подозревающей, что кто-то наблюдает за вами. Предоставьте вашему наблюдателю комнату, чтобы он устроился поудобнее, и пока игнорируйте его присутствие. Это даст ему время погрузиться в музыку и созерцание ваших движений. Включите музыку и просто немного послушайте. Представьте себе, что музыка – это теплая густая жидкость, льющаяся вокруг вашей головы и обтекающая ваше тело. Начинайте двигаться той частью тела, которая, как вы чувствуете, первой откликнулась на музыку, – возможно, это будет рука или голова. Удерживайте движение этой волны, позволяя ей пройти через ваше тело.



1 Пройдитесь к стене. Не спешите. Вы идете не для того, чтобы куда-то попасть, а исключительно для удовольствия. Сконцентрируйтесь на мягких очертаниях ваших икр, когда они задевают одна другую. Когда вы окажетесь на расстоянии двух ступней от стены, остановитесь и положите руки вверх на стену.

СМ. С. 100.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Та самая музыка

Приведу несколько мелодий, которые используют мои ученицы, хотя, вероятно, вы захотите сами подобрать себе музыку для своей программы.

- Raul Mallo, *KGSR Broadcasts Vol. 10:* «Every Little Thing About You».
- Mazzy Star, *So Tonight That I Might See:* «Fade Into You».
- Missy Elliot, *Supa Dupa Fly:* «The Rain».
- Pearl Jam, *Ten:* «Black», «Alive», «Release».
- Jay-Z, *Dynasty Roc La Familia:* «I Just Wanna Love You», «Change the Game».

2 «Развлечение». Сделайте полное медленное круговое движение бедрами в правую сторону, затем такое же медленное – в левую сторону, вернитесь в исходное положение. Стоя, обопритесь головой о стену.

СМ. С. 110.

3 Перемена для массажа головы. Провернитесь по кругу на плечах и верхней части спины. Закончите движение так, чтобы плечи и голова были у стены. Выдвиньте бедра вперед.

СМ. С. 112.

4 Круговые движения бедрами у стены. Выдвигайте бедра настолько далеко, насколько это возможно в любом направлении. Сделайте пару медленных роскошных кругов в одном направлении, затем в другом.

СМ. С. 114.

2 Соскользните со стены. Положите руки на пол и опустите спину к полу, прислонившись головой к стене.

СМ. С. 118.

3 «Пил ап» ног. Поднимайте поочередно ноги к потолку – ягодицы и задние части ног должны «смотреть» на вашего зрителя.

СМ. С. 56.

4 Исполните «кокетку». Сделайте ногой полукруг по часовой стрелке, сначала в одну сторону, затем в другую.

СМ. С. 62.

5 «Прорезь». Соединив поднятые ноги так, чтобы получилось маленькое ромбовидное окно, выстрелите в вашего партнера взглядом. Сомкните колени. Затем сделайте...

СМ. С. 58.

6 Разведение ног. Разводите ноги в стороны как можно медленнее. Снова встретьтесь с «ним» взглядом. Этот момент – вызов, приглашение и обещание. Проведите медленно руками по ногам вниз к промежности и обратно. Медленно сомкните ноги и сделайте...

СМ. С. 64.

1 Начало скольжения. Спиной прислонитесь к стене. Согните колени и очень медленно начните скользить к полу, держа спину выгнутой и плечи у стены. Встретьтесь с «ним» взглядом.

СМ. С. 116.

ЧАСТЬ 2

«О, ты здесь?»

В этой части программы вы как будто показываете эротические сцены своему незваному, но желанному гостю. Ваш танец просто сведет его с ума.

7 «Кроссоувер». Скрестите ноги одну перед другой. Вы должны почувствовать невероятную растяжку в области талии и живота, когда с наслаждением позволите ногам перекинуть вас на бок. Оба плеча до последнего момента должны находиться на полу.

СМ. С. 68.

8 «Богиня» («бок богини»). Отдохните в позе «богиня». Почувствуйте красоту своих ягодиц, бедер и талии в этой позе.

СМ. С. 68.

10 **«Перекат животика».** Опустите ногу и перекатитесь так, чтобы оказаться лицом к полу. Представьте себе, что вы кошка, потягивающаяся в лучах солнечного света.

См. с. 73.

11 **«Коготь кошки».** Выгните спину и медленно поднимите таз вверх, одновременно скользя грудью к коленям. Можете добавить немного пылкости (см. с. 172).

См. с. 74.

9 **«Сайд лег пил».** Медленно притягивайте ногу к плечу, представляя себе, что она – лепесток нераспустившегося цветка. Направьте взгляд мужчины на свою руку, когда будете проводить ею вниз по отведенной ноге.

См. с. 70.

12 **«Арка Пикассо».** Поддерживая вес своего тела на руках, переместите тяжесть ягодиц на ступни ног и дайте голове плавно откинуться назад. Вдохните. Удерживайте эту позу, пока ваша рука медленно блуждает вниз по телу.

См. с. 76.

15 «Накачивание». Держа спину выгнутой, используйте левую ногу, чтобы вытолкнуть туловище вверх; поставьте правую под углом 45 градусов к полу.

СМ. С. 80.

14 «Тоска». Вы можете делать это быстро, медленно или в комбинации. Выстрелите в «него» игривым быстрым взглядом через плечо: «Разве я плоха?» Затем медленно переместите одно колено, чувственно отведите его в сторону и перейдите к...

СМ. С. 78.

13 Снимите рубашку. Делайте это не спеша. Спустите каждый рукав с верхней части руки теплым, ласкающим жестом.

СМ. С. 138.

ЧАСТЬ 3

«давай поиграем»

Это моя любимая часть программы – когда вы наконец-то подбираетесь к партнеру настолько близко и приватно, насколько захотите. Совершая все движения медленно и чувственно, наслаждайтесь его присутствием. Настройтесь на его запах, его дыхание, почувствуйте его волосы на своей щеке, когда будете прижиматься к нему.

1 Выполните движение **«ползание кошки»** или **«подкрадывание дикой кошки»** (в зависимости от вашего настроения и реакции мужчины), остановитесь между его коленями.

СМ. С. 104 И 106.

2 **Снимите верх.** Проделав несколько круговых движений тазом, медленно поднимите топик за край, открывая живот и грудь.

СМ. С. 140.

3 «Посадка». Исполните своему мужчине двухминутный «танец на коленях». Вы золотая шлюха! Закончите на полу спиной к нему.

См. с. 155.

4 «Отползание кошки» – опирайтесь всем весом на каждое бедро, придавая спине плавную волнистость.

См. с. 104.

2 **Перекатитесь** на спину, затем...

3 **«Пил ап» ног.** Изогните спину и поднимите грудь вверх в «богиню».

См. с. 56.

4 **«Скучающая богиня».** Сделайте «велосипед» ногами вверх и вниз в медленном темпе. Затем опустите ноги на землю и перейдите в...

См. с. 96.

5 **«Извивающаяся богиня».** Потяните за пояс брюк (шорт), когда будете демонстрировать свои бедра. О, какие красивые бедра!

См. с. 94.

ЧАСТЬ 4

«я чувствую себя совсем хорошо»

В этой части программы вы как будто покидаете свою берлогу, вовлекая партнера в созерцание исполняемых вами эротических сцен и удовлетворяя его любопытство. Когда вы достигнете стадии притворного эротического экстаза – он снова ваш. Это отличается от первой части тем, что теперь вы притворяетесь, будто игнорируете присутствие партнера, но ему известно, что вы знаете: он здесь. Время от времени можете посылать ему одобряющий взгляд, это вызывает приятное возбуждение, поэтому старайтесь добиться максимально возможного.

1 Переиначьте **«коготь кошки»** так, чтобы закончить на животе, обратившись в противоположную сторону.

СМ. С. 74.

6 **«Кроссоувер»** и перейдите в «перекат животика».

СМ. С. 73.

9 Круговые движения бедрами на коленях.
Поднимите одну руку над головой, другую отведите назад, продолжая делать круговые движения бедрами.

СМ. С. 42.

8 «Качающаяся кошка».
Продолжайте делать круговые движения бедрами, так чтобы вы поднялись в одном плавном движении в...

СМ. С. 40.

7 «Коготь кошки».
Когда ваши ягодицы окажутся настолько высоко, насколько это возможно, перейдите в...

СМ. С. 74.

10 **«Подъем».** Медленно поднимайте ягодицы, а затем...

СМ. С. 108.

11 **Уход.** Расстегните бюстгальтер.

СМ. С. 148.

12 **Прощальное подразнивание.** Держите бюстгальтер стыдливо у груди, когда будете поворачиваться лицом к своему мужчине, потом отвернитесь и, уходя, дайте бюстгальтеру упасть.

СМ. С. 149.

АКЦЕНТЫ

Теперь, когда вы изучили основную программу, пришло время сделать ее вашей собственной. У нас у всех есть внутреннее чутье стриптизерши, которая во время исполнения медленных, подразнивающих упражнений программы вдруг закидывает голову назад, подбрасывает волосы так, что они веером рассыпаются по спине. Это классический акцент. (И разве мы все не хотим посмотреть на это хотя бы один раз в жизни?)

Акцент – это быстрое выразительное движение, брошенное в сердцевину всей той контролируемой медлительности, которая характерна для стрип-фитнеса. Акценты – это основная часть вашего репертуара: они вызывают возбуждение, делают вашу программу уникальной, не похожей на другие программы. Круговые движения бедрами, откидывание головы, даже переход от одного движения к следующему могут быть акцентами. Но стремительность движения производит сильное впечатление, только если оно заканчивается чрезвычайно медленно, как и начиналось.

Примеры акцентов

Это далеко не полный список, но он должен помочь вам начать. В основном это уже известные вам движения, но только выполненные быстрее. Однажды освоив механизм акцента, вы можете делать его, когда пожелаете. Не считайте его хореографическим движением – это взрыв эмоций.

Подбросьте их

Вы можете сделать акцент в любом месте круговых движений бедрами (стоя и на коленях). Большинство моих учениц предпочитают делать его, когда голова наклоняется вперед и волосы (их нужно распустить) развеваются впереди.

Начинайте с медленных, размашистых круговых движений бедрами по часовой стрелке. Когда ваши бедра будут отставлены назад, а верхняя часть тела окажется впереди, взмахните головой слева направо, затем тут же замедлитесь до вашей обычной скорости и закончите движение. Попрактикуйтесь. Подбросьте волосы в противоположном

направлении. Или сделайте двойной акцент, мотая головой из стороны в сторону, затем немедленно выполните это движение в другом направлении.

Выдвижение бедер

Это выделяет и акцентирует движение бедер. В середине выполнения медленных круговых движений бедрами сделайте акцент, когда окажетесь по кругу впереди. Быстро выставите бедра вперед, а затем сразу же замедлите круговые движения до обычной скорости.

Водопад волос

Такой эффект достигается, когда голову быстро откидывают назад, позволяя волосам лететь прямо вверх и падать вниз на спину. Прекрасный момент для этого акцента появляется в «когте кошки» (см. с. 74). Отталкивайтесь все время, таким образом ваши ягодицы будут находиться высоко, и вместо медленного выгибания в сидячее положение резко поднимите свое туловище и голову вверх, позволяя волосам перекинуться назад.

«Падение по стене»

«Скольжение по стене» (см. с. 116) с изменением скорости может легко стать движением-акцентом. Вместо того чтобы делать супермедленное, томное и красивое скольжение вниз по стене, лучше упадите сразу на корточки, одновременно сексуально расставив колени.

Ваши акценты не должны быть ограничены приведенными здесь примерами. Экспериментируйте с движениями, с музыкой. Попытайтесь найти акценты, прослушав песни. Вы обнаружите акценты, которых не видели раньше. Это поможет сделать танец вашим собственным индивидуальным танцем.

Поиск акцента в песне

Подберите песню, которую вы не очень хорошо знаете. Ваша цель – научиться обращать внимание на звучание песни и телом находить, где в ней есть акценты. Если вы уже знаете песню, то можете догадаться, где находятся эти моменты; с незнакомой песней дело обстоит сложнее – вам придется прочувствовать свой путь к ним. Это упражнение хорошо выполнять с другом или друзьями. Вы будете удивлены тем, что можете почувствовать одинаковые моменты акцентов в музыке.

- Включите песню, которая вам незнакома (возможно, одну из песен приведенного списка).
- Сделайте медленное круговое движение бедрами в положении стоя или на коленях. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на музыке и двигайтесь в такт ей, делая постоянно расширяющиеся круги бедрами. Пусть верхняя часть вашего тела следует за волнообразным движением бедер.
- Когда двигаетесь, замечайте композицию музыкального произведения, отмечайте крещендо, паузы. Слушайте музыку своим телом. Вы должны почувствовать, когда энергия вашего тела совпадает с тем моментом в музыке, при котором вы добавите акцент.
- Когда вы почувствуете, что музыка вас подталкивает к этому, вставьте акцент. Не забывайте быстро вернуться к медленному темпу. Продолжайте дальше следовать за музыкой, чтобы почувствовать очередные моменты для акцента.

Пульсирующая музыка

Музыка для тренировки акцентов должна иметь сильный ритм с глухими басами и четким барабанным боем. Для этого мне нравится использовать хип-хоп и хард рок.

- Nelly, *Nellyville:* «Air Force One».
- Led Zeppelin, *Houses of the Holy:* «D'yer Mak'er».
- Beastie Boys, *Check Your Head:* «These Boots Are Made for Walking», «Pass the Mic».
- Tricky, *Pre-Millennium Tension:* «Bad Dreams», «Christiansands».
- The Blind Boys of Alabama, *Spirit of the Century:* «No More», «Give a Man a Home».

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Когда-нибудь, когда вы освоите основную программу, в какой-то момент вам захочется выйти за ее пределы, выбросить сценарий и импровизировать. Это случится, если ваша сексуальность будет под контролем. Одни ученицы достигают этой цели через несколько недель, другим нужны месяцы и месяцы. Не торопите себя: у вас свое собственное расписание.

Я заметила, что в моих продвинутых группах происходит нечто необычное. Одна за другой ученицы начали выходить за рамки своих программ и выглядели расстроенными. Сначала я забеспокоилась, затем поняла, что это происходило потому, что они достигли той стадии обучения, когда нет видимого прогресса – они освоили основные движения программы и были готовы двигаться дальше, продолжать не по сценарию, а по своим собственным планам.

На следующем занятии я подталкивала их к тому, чтобы они выражали свое сексуальное «я» самостоятельно, повинуясь интуиции. Их тела теперь знали язык стрип-фитнеса. Он был просто поводом к тому, чтобы дать им говорить самим. Это стало для них поворотным моментом. У них открылось новое дыхание, появились силы и вдохновение, как и на первом занятии.

На этой стадии вы можете позволить себе показать программу своему любовнику (если вы еще этого не сделали). В некоторых случаях все может закончиться интимом, удовольствием, которое вы подарите кому-то, кого вы любите. Это потрясающее путешествие.

Перед тем как вы сделаете этот шаг, я прошу вас убедиться, что вы действительно чувствуете себя комфортно, когда демонстрируете свое тело, используя некоторые секреты, которые я привожу дальше. Это секреты теле- и кинозвезд, собранные мною за годы моих актерских занятий.

на съемочной площадке: секреты Шейлы

Чтобы стать по-настоящему успешной, вы хотите выглядеть и чувствовать себя лучше всех. Вы уже выбрали себе подходящую для вашей фигуры одежду (если нет, просмотрите снова главу 5), но, возможно, все еще чувствуете изъяны своего тела. Помните, что недостатки имеют все женщины – даже кинозвезды, поп-певицы и модели. Клянусь, у них есть и жировые отложения, и прыщи, и целлюлит, и нежелательные волосы на теле. Я проработала в Голливуде не один год и повидала близко многих из этих женщин. Конечно, они красивы. Но не идеальны. В чем разница между ними и вами? Они знают, как акцентировать свои преимущества и затушевать погрешности. Вы тоже можете научиться скрывать маленькие изъяны, подчеркивая те достоинства, которые у вас несомненно есть. Вот несколько секретов ремесла, касающихся освещения, макияжа и стиля, которые я изучила за сценой на съемочной площадке.

Свет

У меня двое детей, и кожа на моем животе не самое упругое место моего тела. При правильном освещении, тем не менее, никто об этом не узнает. Умение быть собственным дизайнером по свету пригодится вам, чтобы радикально изменить вид своего тела.

Тусклый, непрямой или рассеянный свет – это лучший путь, чтобы смазать недостатки вашего тела. Возьмите выключатель с реостатом для регулирования силы света лампы потолочного светильника или выключите его и поставьте на пол лампу, на которую можете накинуть платок. Гирлянда также дает приятное, мягкое освещение – иногда я ничего, кроме нее, не включаю.

Наиболее спокойную и чувственную атмосферу создают **свечи**. Их мерцание или горение имитирует плавные движения вашего тела, и общее впечатление получается опьяняющим.

Отдаленное освещение, когда вы располагаете свет позади себя, создает драматический эффект – оно высвечивает только затемненные очертания вашего двигающегося тела. К тому же оно дает вам замечательное преимущество: «Я могу видеть тебя, но ты не видишь меня».

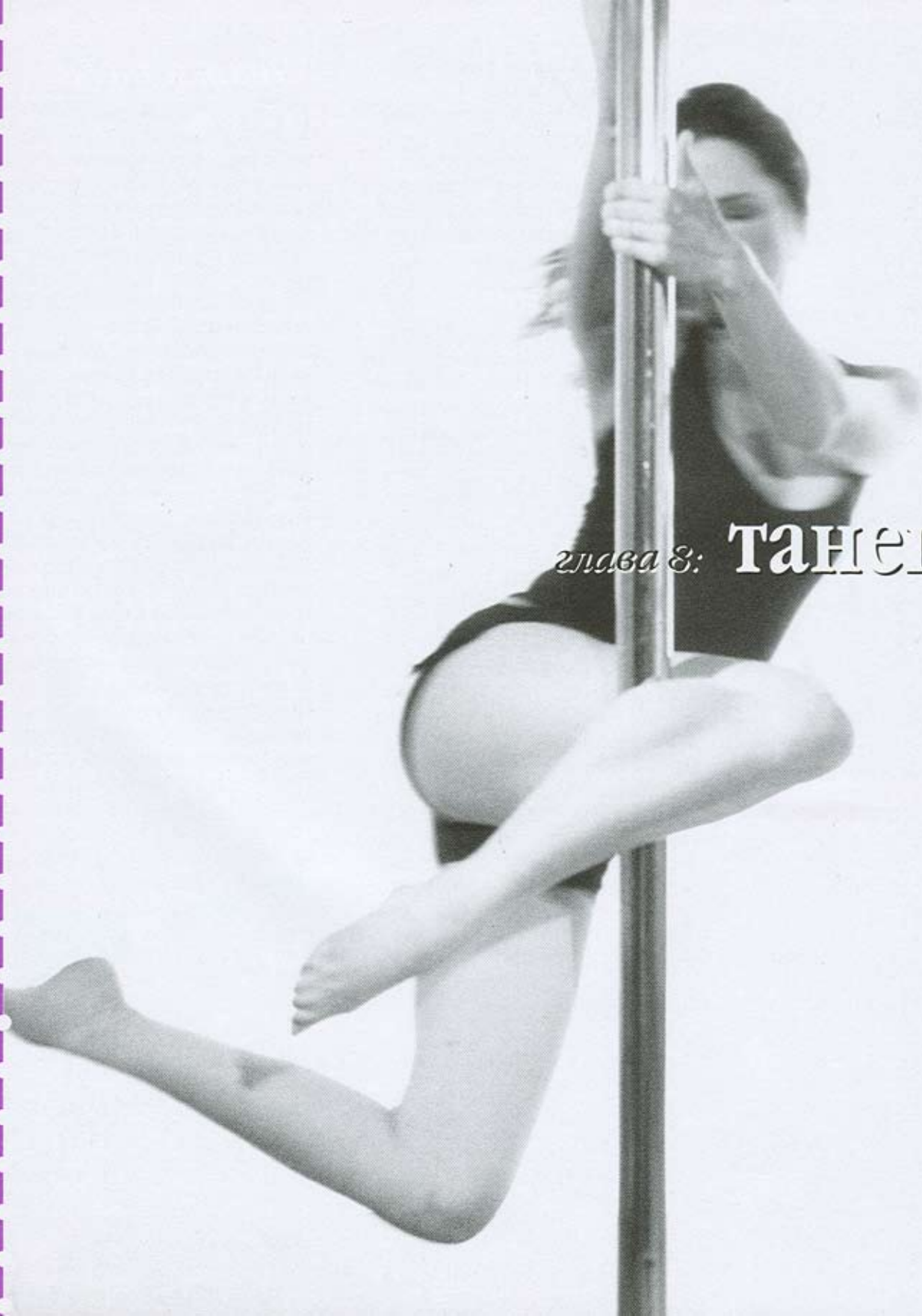
И еще цветные лампочки. Я пользуюсь в студии красными и голубыми. Трудно выразить словами, как мягко они обходятся с кожей и как украшают комнату. Попробуйте одновременно оба цвета. Ваше тело будет выглядеть лучше, чем когда бы то ни было.

Тонирование

У меня очень бледная кожа, но в отличие от многих женщин с такой кожей я счастлива, имея вид алебастра: он контрастирует с моими темными волосами и прекрасно сочетается с цветом глаз. Тем не менее, если вы хотите достичь бронзового цвета, возьмите немного крема для автозагара. Чтобы получить гладкое покрытие и ровный цвет, я рекомендую использовать гель для автозагара, полотенце для загара или лосьон для окрашивания. Вот две марки, которые я попробовала, и они мне понравились: Clarins Instant Self-Tanning Gel и Neutrogena Instant Bronze. Прежде чем использовать автозагар, важно отшелушить омертвевшую кожу, используя люфу или щетку для тела. Шелушение гарантирует ровное покрытие.

Макияж тела

Специально разработанная основа для тела скрывает дефекты и шероховатости кожи. Косметика для тела существует всех воображаемых оттенков, и ее так же легко применять, как и лосьон. Моя любимая марка – Visiora, которую можно купить в магазине театральных прелестей. M.A.C. также хорошая косметика для тела. Если вы готовы к тратам, есть косметический распылитель, который дает легкое гладкое покрытие. Недостаток косметики для тела в том, что она может проступать на вашей одежде, хотя припудривание после нанесения косметики может помочь. Однако избегайте черных вещей и остерегайтесь: косметика может оказаться на одежде вашего мужчины или на мебели. И наконец – и это уже более серьезная вещь, – вы не можете выступать на шесте с косметикой на теле. Как лосьон, она сделает кожу скользкой, поэтому вы не сумеете удержаться на шесте.



глава 8: Танец,

Я обожаю шест. Если бы это зависело от меня, каждая женщина в Америке имела бы шест у себя дома. Ничто не дает такую силу и свободу, как работа на шесте. Вы чувствуете себя одновременно сексуальной богиней, ребенком и супергероем. Потому что работа на шесте требует смелости, хорошо развитой мускулатуры и многих жертв.

Все мои ученицы вынуждены завоевывать шест; большинство установили его у себя дома или в офисе. Однажды забравшись на шест, вы уже не сможете жить без него.

на шесте

Он становится вашим партнером по танцам, спасательным кругом и островком безопасности в море дисбаланса, когда вы работаете на высоких каблуках. Он также хорошо тренирует всю верхнюю часть тела.

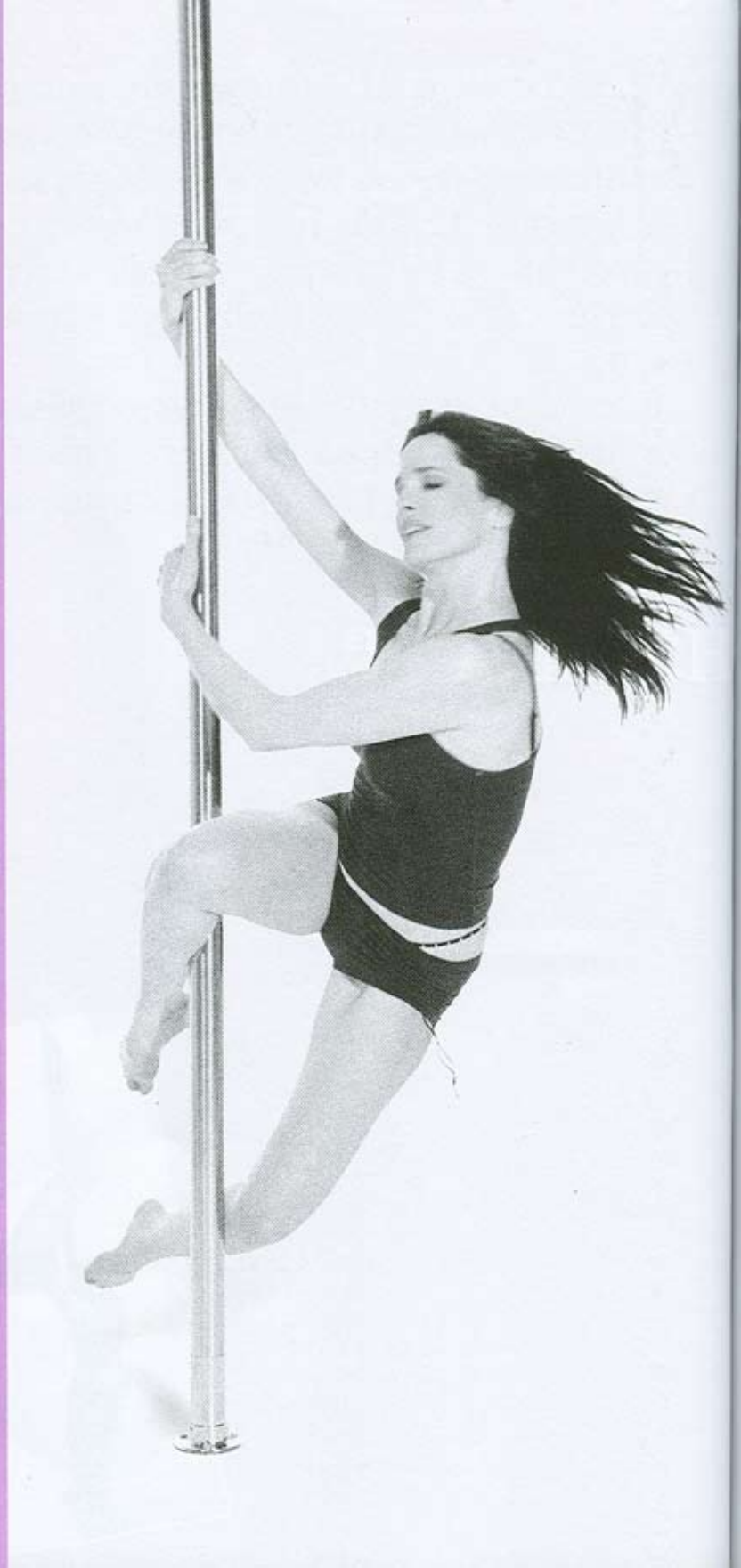
Как ввести шест в свою программу? Ну, движения «походка» и «скольжение у стены» лучше всего выполняются с шестом. Да и упражнения, которые вы делаете у стены – «прыжок», «круговые движения бедрами», «накачивание у стены», – смотрятся намного соблазнительнее, когда выполняются у шеста. И конечно, есть эффектные балетные трюки на шесте, которым я обучаю в этой главе. Чем удобнее вы будете чувствовать себя на шесте, тем больше будете использовать его как инструмент для импровизации. На нем вы окажетесь настолько близки к полету, насколько это доступно человеку.

Иногда женщины чувствуют некоторое неудобство при использовании шеста из-за его сексуального подтекста. Но шест – это всего лишь шест. Прекрасный снаряд для

упражнений – как для мужчин, так и для женщин и детей, независимо от того, будет ли он стоять в вашем загородном домике, на игровой площадке или в спортивном зале. Как бывшая балерина, я считаю шест вертикальным балетным станком. Он придает огромную силу рукам, животу, спине и ногам. А это взрыв!

Разогрев для работы на шесте

Упражнения на растяжку в начале этой главы разогревают ваши мышцы и укрепляют руки, заодно и знакомят вас с шестом. Выполняйте их перед занятиями на шесте, чтобы избежать растяжений мышц. Эти упражнения повысят также вашу гибкость, и после нескольких недель занятий вы заметите, что уже можете выполнять значительно больше упражнений.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Вполне возможно, что какие-то трюки на шесте окажутся для вас слишком трудными, особенно если у вас недостаточно сильные руки (упражнения в начале этой главы помогут развить мышцы рук). Не торопитесь с теми упражнениями, которые сложны для вас, но и не отчаивайтесь. Если у вас не хватает силы для определенного упражнения, вооружитесь терпением и тренируйтесь. Вы обязательно станете сильнее – я видела, как это происходит, шаг за шагом. С тренировкой мои ученицы приобрели силу и достигли баланса.

Когда вы будете разучивать новое движение, не спешите. Например, я на своих занятиях задаю такой темп: разучиваю по одному упражнению раз в две недели.

Избегайте пробовать более сложные движения, если ваши мышцы уже устали. Некоторые из этих трюков касаются подъема высоко над землей и (или) спуска вниз либо в сторону.

Для исполнения трюков, которые предназначены для опытных учениц (см. с. 204-222), вам понадобится кто-нибудь для страховки, чтобы избежать травм. Наблюдатель будет следить за вами, он заметит, когда возникнут проблемы, и подхватит вас, если вы будете падать. Хорошо, если такой наблюдатель знает движения и может подправить то, что вы делаете неправильно.

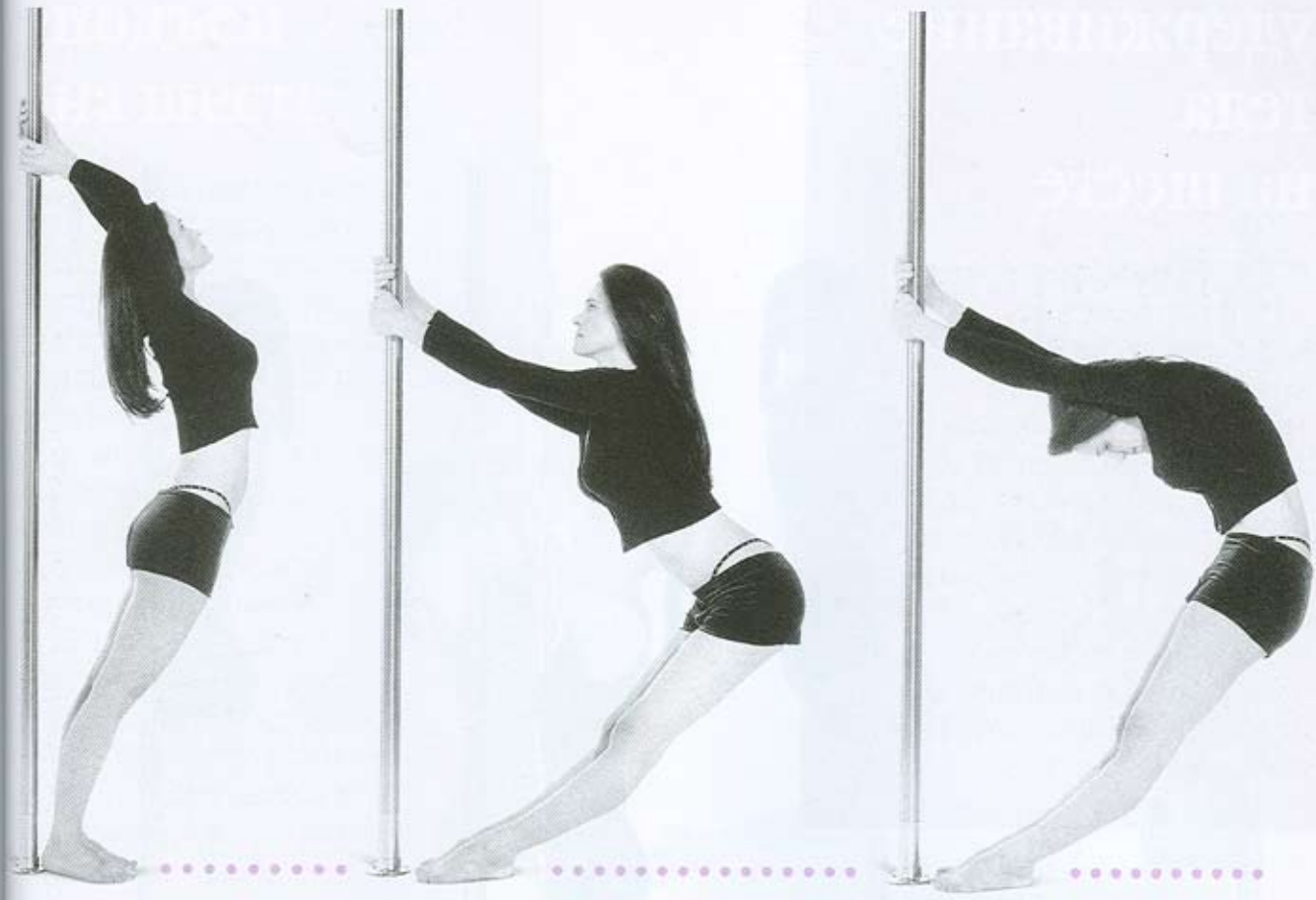
Наконец, особенно важно помнить: нельзя пользоваться лосьонами или косметикой для тела, когда выполняете какие-либо упражнения на шесте, – это делает шест скользким и опасным. Держите под рукой тряпку и бутылочку со спиртом (для хромированного) или Windex (для крашеного шеста), чтобы протирать шест и руки. Если ваши руки скользкие и вы чувствуете, что скользите на шесте, есть очень полезное средство под названием Dry Hands, доступное на Dryhands.com.

наклоны для растяжки

Эти разогревающие упражнения не только растягивают все ваше тело, но и знакомят вас с тем, как удерживать вес тела на шесте с помощью рук.

1 Станьте боком к шесту, правой рукой держась за шест на уровне плеча. Ступни ног на полу, на расстоянии нескольких дюймов от шеста. Дайте телу отклониться влево от шеста.

2 Вытяните левую руку над головой и схватитесь ею за шест над правой рукой, оставаясь в изогнутом положении. Подержитесь так пять секунд. Повторите в другую сторону.



3 Встаньте спиной к шесту, ноги у его основания. Держитесь обеими руками за шест высоко над головой. Отклоните тело от шеста как можно дальше. Удерживайтесь так пять секунд.

4 Встаньте лицом к шесту (носом к шесту). Держитесь за шест обеими руками, ступни ног на полу. Отклоните ягодицы от шеста как можно дальше. Удерживайте натяжку пять секунд.

5 Ступни ног твердо стоят у основания шеста, руки держатся за шест. Согнитесь в животе и выгните спину в сторону стены за вами. Удерживайтесь так пять секунд.

удерживание тела на шесте

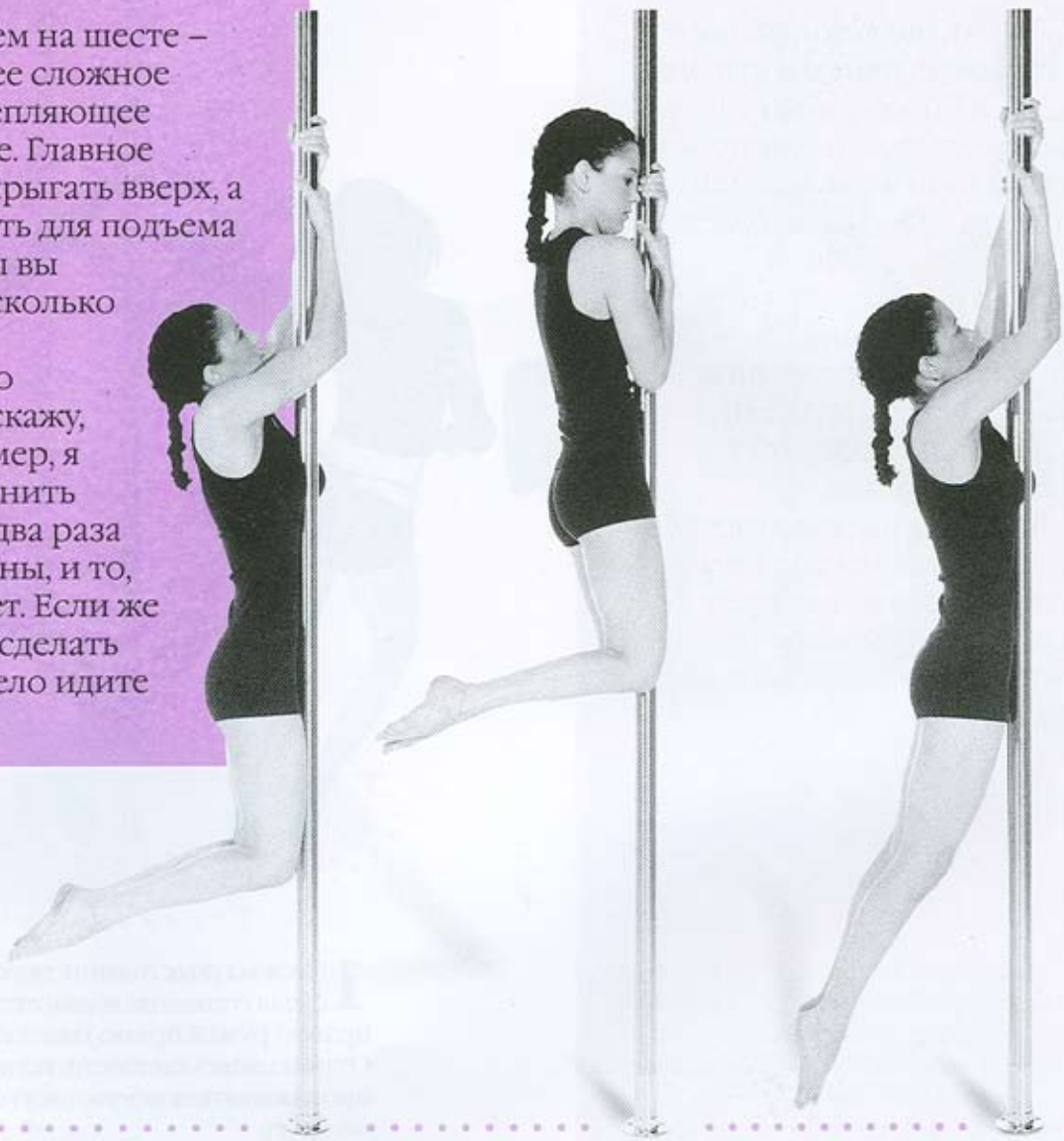
Это разогревающее упражнение растягивает верхнюю часть тела, которая очень важна почти для всех упражнений на шесте. Продолжайте делать это удерживание, пока не почувствуете достаточно силы в руках, чтобы поднять все тело. Это необходимое условие для перехода к более сложному подъему на шесте.

1 Встаньте лицом к шесту, почти касаясь носом шеста. Возьмитесь за шест обеими руками, левая рука выше правой.

2 Подпрыгните и попытайтесь удержать себя на шесте. Руки на уровне шеи или груди, а ноги свободно свисают. Удерживайте эту позицию как можно дольше.

подъем на шесте

Подъем на шесте – более сложное укрепляющее упражнение. Главное здесь – не прыгать вверх, а использовать для подъема руки. Чтобы вы поняли, насколько сложным является это движение, скажу, что, например, я могу выполнить его только два раза в обе стороны, и то, если повезет. Если же вы сумеете сделать больше, смело идите дальше.



1 Для подъема на шесте положите на шест руки: левую выше правой. Согните колени – таким образом вы поддерживаете свое тело руками.

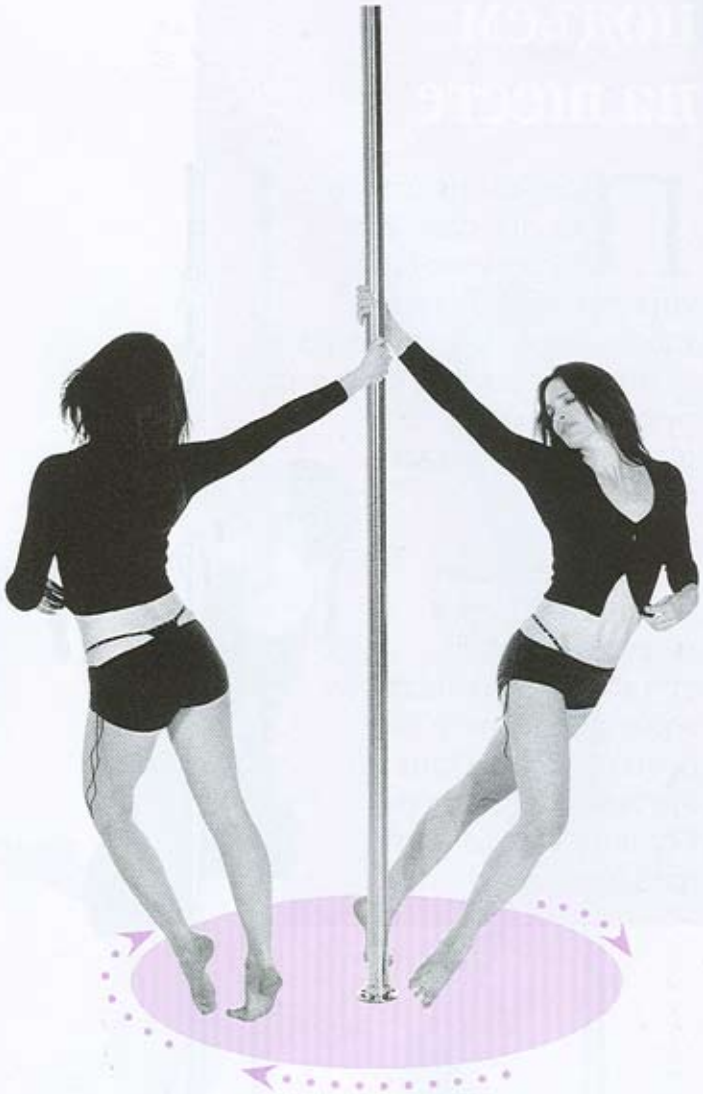
2 Используя только руки (не прыгать!), начинайте толкать себя вверх, пока лицо не окажется на уровне рук.

3 Опуститесь медленно вниз. Перехватите руки (правая выше левой) и повторите упражнение.

«прогулка по кругу»

Это движение может быть первым шагом к более сложной работе на шесте или просто сексуальным движением само по себе. Когда будете ходить, представьте себе, что шест – это ваш партнер по танцу. Он – это то, к чему вы привязаны, что придает упругость и равновесие всему телу во время движения.

Когда вы прогуливаетесь по кругу, дайте себе время почувствовать, как шест поддерживает ваше тело и что вы ощущаете, вися на руках.



1 Стоя на расстоянии двух ступней слева от шеста, возьмитесь за шест правой рукой прямо над головой. Отталкиваясь от шеста, начинайте прохаживаться по часовой стрелке по кругу.

2 Когда вы будете прогуливаться вокруг шеста, подключите правила S-походки (см. с. 100): двигайтесь медленно, ставя одну ногу перед другой, перекрещивая их и припадая на бедро.

3 Теперь переведите ваши шаги ближе к шесту и дайте телу еще сильнее отклониться от шеста, так чтобы вы почти согнулись. Расслабляйтесь с каждым шагом и позвольте своему телу кружиться в контролируемом изгибе.

Повторите в другом направлении.

соскальзывание на шесте

Этот модифицированный вариант «соскальзывания по стене» выглядит потрясающе с любой точки и является хорошим переходом к работе на полу. Соединяйте его с любой программой, где вы используете «соскальзывание по стене».

1 Встаньте спиной к шесту, ноги на одну ступню от него, расставьте их на расстояние до двух с половиной ступней, в зависимости от того, насколько сдержанным или сексуальным вы хотите сделать соскальзывание. Выгните спину и прижмитесь к шесту ягодицами и верхней частью спины (остальные части тела не должны касаться шеста). Поднимитесь на носки. Руками вы можете держаться за шест над головой или положить руки на колени.

2 Медленно соскользните вниз по шесту, используя квадрицепсы, чтобы контролировать скорость. Сосчитайте до десяти, когда будете спускаться.

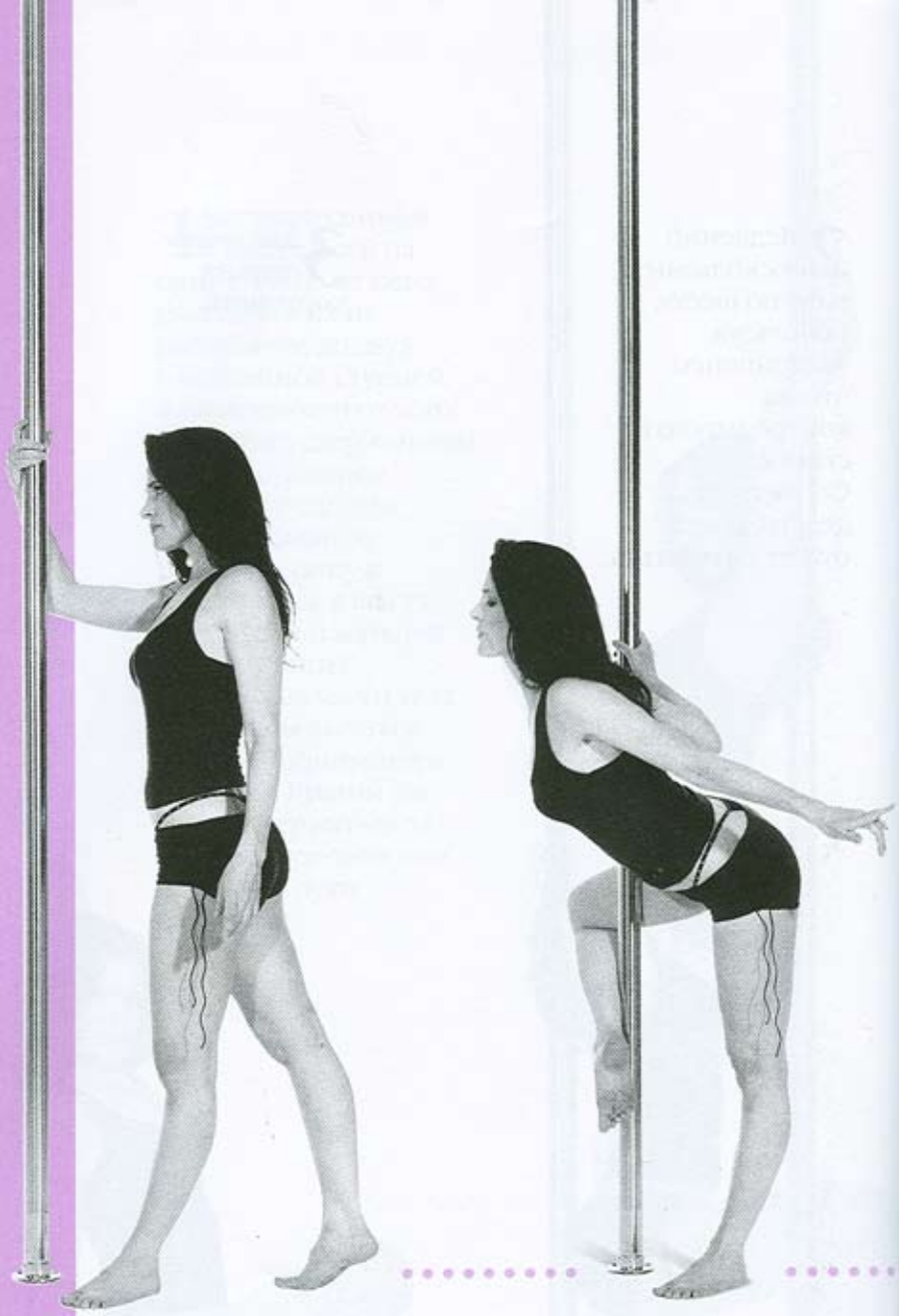
3 Закончите сидя на корточках.

Какой выбрать угол?

Когда будете скользить вниз по шесту, имейте в виду, что вы можете выбрать несколько провокационных положений. Если стоять лицом к своему зрителю, это дает ему прямой обзор вашего лица, груди и промежности; вид сбоку позволяет обозревать красивый изгиб вашей спины; поворот спиной к зрителю открывает сексуальный вид ваших ягодиц с шестом между ними. Эй-ей!

«овер шест»

Это акцент на шесте, который может быть выполнен, чтобы увеличить эффект после «светлячка» (см. с. 196). Движение простое и красивое само по себе.



1 Встаньте лицом к шесту, правая рука на шесте на уровне головы. Шагните вперед левой ногой, так чтобы она оказалась на расстоянии примерно шести дюймов от шеста. Прижмите пятку к полу.

2 Поднимите правое колено и заведите лодыжку за шест (как будто вы крепко прижимаете шест к себе правой ногой). Держите носок правой ноги вытянутым.

3 Наклоните туловище вперед и к полу слева от шеста. Правая рука может соскользнуть вниз по шесту.

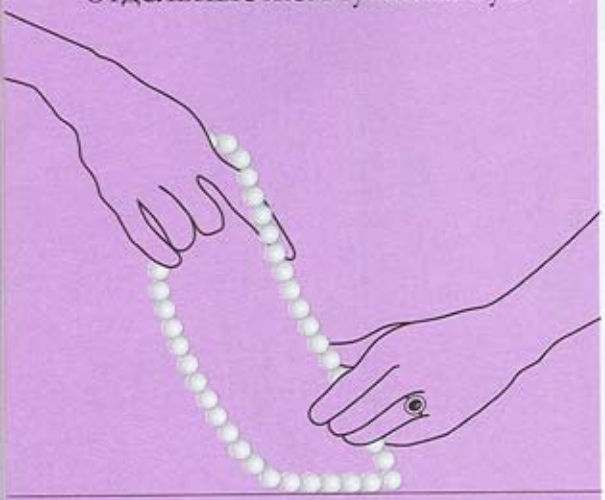
4 Медленно проведите левой рукой по левой ноге, когда будете поднимать тело обратно вверх, в положение стоя.

5 Опустите правую ногу.

Повторите в другую сторону.

сгибание у шеста

Это простое движение, которое выглядит потрясающе красиво и дает огромную растяжку всей спине. Это также милый переход к работе на полу. Сгибание у шеста требует серьезного контроля за мышцами – контролируйте скорость, когда опускаетесь вниз на пол, так чтобы каждый позвонок один за другим коснулся пола, как отдельные жемчужины бус.



1 Встаньте спиной к шесту, отступив от него примерно на полторы ступни, немного не по центру, так чтобы шест был на одной линии с правым плечом.

4 Когда голова коснется пола, подвиньте голову вперед и начните медленно опускать спину на пол.

2 Вытяните правую руку вверх и оберните ее вокруг шеста. Изогните спину, так чтобы правое плечо дотянулось до шеста. Откидывая голову назад, поднимите бедра и живот вверх.

3 Удерживая спину изогнутой, поднимитесь на согнутых коленях на носки. Затем медленно опустите голову вниз, к полу (или возможно близко к нему), держась правой рукой за шест, чтобы контролировать скорость при спуске.

5 Не спешите, опускайтесь на пол как можно медленнее (буквально «позвонок за позвонком»). Делая это, вы будете выпрямлять позвоночник.

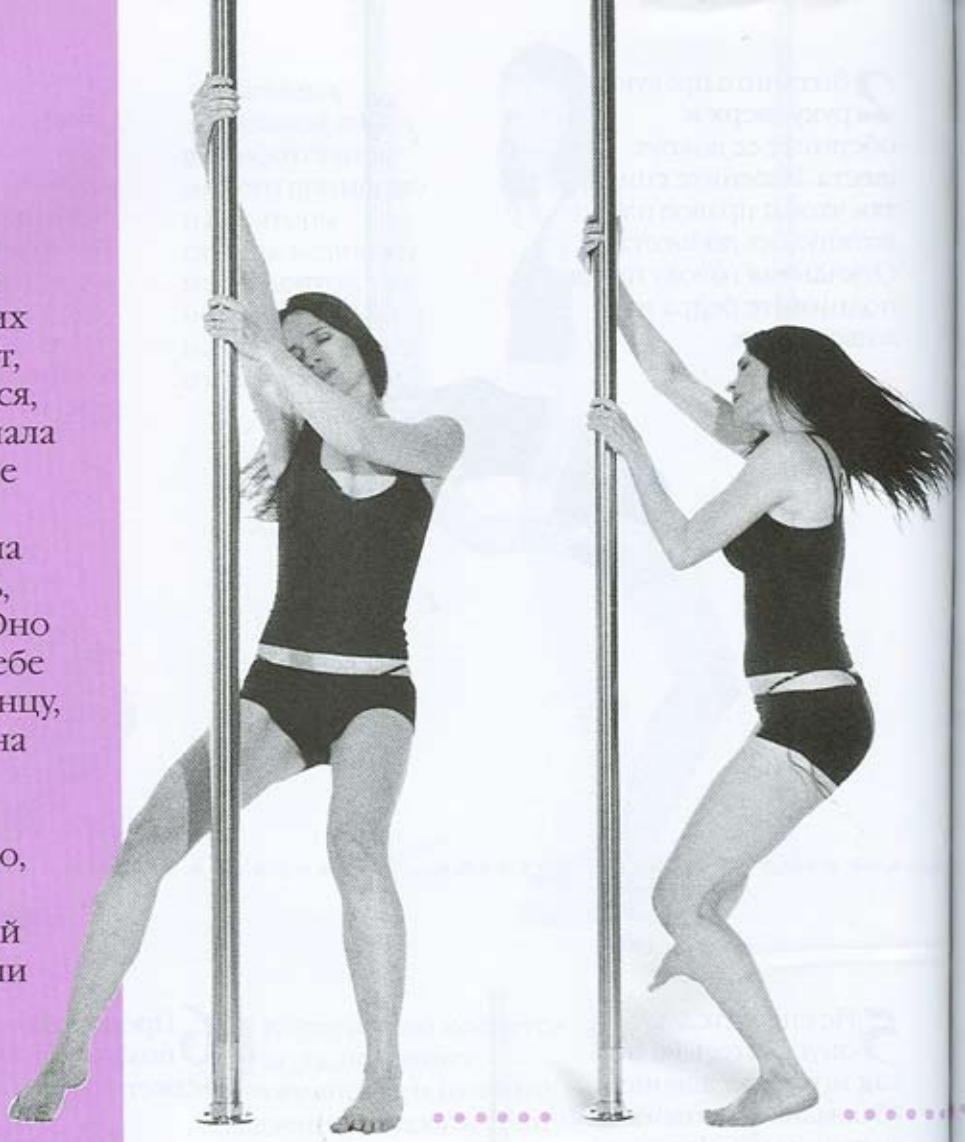
6 Продолжайте, пока вся спина не окажется на полу.

Повторите в другую сторону.

вращение на шесте

Вращение на шесте не требует больших физических затрат, хотя поработать придется, так как овладеть им сначала трудно, но однажды ваше тело почувствует его. Это движение, как езда на велосипеде: научившись, вы уже не забудете его. Оно помогает представить себе шест как партнера по танцу, вращая вас вокруг него на правой руке.

Хотя я разделила движение на шаги, важно, чтобы каждый шаг переходил сразу в другой так, чтобы вы удерживали вращение.



1 Встаньте лицом к шесту, ноги на ширине плеч. Возьмитесь за шест обеими руками над головой, правая рука выше левой.

2 Оттолкнитесь правой ногой, провернитесь в направлении часовой стрелки.

3 Когда вы вращаетесь на левой ноге, левая рука и спина проходят под правой рукой.

4 Остановите вращение, когда окажетесь спиной к шесту.

5 Выдвиньте правое бедро влево, чтобы остановить движение позвоночником. Ваше тело должно принять форму S, при этом верхняя часть спины должна быть у шеста, левое бедро выступает, правая рука на шесте над головой.

Повторите в другом направлении.

«светлячок»

Хотя «светлячок» – одно из самых простых для освоения движений, оно выглядит чертовски впечатляюще. Обычно я обучаю этому движению на первом занятии, поэтому ученицы могут почувствовать возбуждение, оторвавшись от земли.

Хотя усилие верхней части тела важно и здесь, понимание физической сущности движения поможет вам легче освоить вращение.

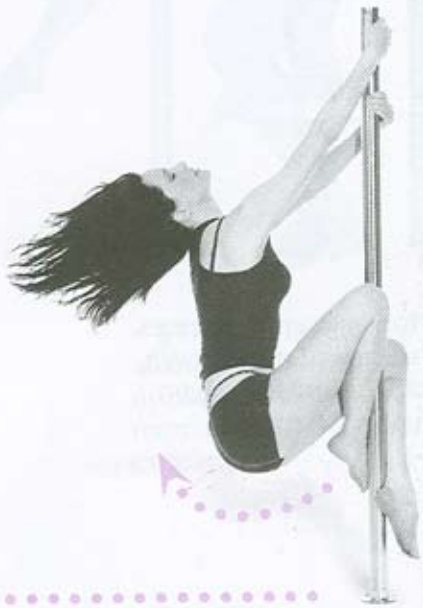
физика вращения на шесте

Трюки «полет» и «вращение на шесте» осуществляются по законам центробежной силы. Представьте свое тело в виде мяча, привязанного к шесту канатами, в роли которых выступают руки. Канаты и сила тяжести удерживают мяч от полета по комнате, а что удерживает его от падения на шест (или удерживает его вращение), так это скорость. Когда вы будете выполнять «светлячок», вам понадобится оторвать тело от шеста (скорость), чтобы преодолеть гравитацию. Подобно вращению привязанного мяча, ваша способность вращаться основана на формуле

$$\frac{(\text{масса} \times \text{скорость})^2}{\text{радиус}}.$$

Хотя это может показаться алогичным, но если вы оторвете свое тело от шеста, то станете парить в воздухе. Тот же самый принцип лежит в основе всех трюков на вращение («балерина», «спираль тела», «взлетающая спираль тела» и «полпинты»).

1 Раскручиваясь на правой ноге, возьмитесь за шест левой рукой под правой.



5 Вращаясь вокруг шеста, согнитесь в животе и оттолкнитесь средней частью спины от шеста. Держите руки прямыми.

2 Зацепитесь левой лодыжкой за шест. Держите носки вытянутыми.

3 Сильно оттолкнитесь правой ногой, приводя тело в быстрое движение по часовой стрелке.

4 Один раз оттолкнувшись, согните правое колено и переместите правую лодыжку вверх к шесту, так чтобы держать ее на уровне левой лодыжки между нею и шестом.

6 Чтобы выйти из вращения, дайте рукам и телу возможность соскользнуть вниз по шесту, пока ноги не коснутся пола и вы не окажетесь на корточках.

7 Чтобы встать, продолжайте отталкивать влево левое бедро во вращении по S-кривой. Медленно перенесите верхнюю часть тела в положение стоя.

Повторите в другую сторону.

«штопор»

«Штопор» требует довольно больших усилий мышц рук и живота. Вы хотите обвиться телом вокруг шеста. Нужно помнить, что самое главное здесь – не просто попытаться поднять ноги вверх, а зафиксировать движение всего тела так, чтобы позвоночник находился перпендикулярно полу.

главный принцип

Одним из главных принципов «силовых движений», таких как «змея» или «штопор», является правильное распределение веса тела. Чем ближе ваше тело к шесту, тем лучше будет действовать принцип рычага и тем дольше вы сможете удерживать трюк. Ваша голова весит около десяти фунтов (≈4,5 кг), поэтому держите голову ближе к центру шеста, когда будете отталкиваться мышечным движением. Если ваша голова окажется вверху, вы будете перемещать дополнительных десять фунтов.

1 Встаньте слева от шеста, так чтобы он оказался у правого плеча. Возьмитесь за шест на уровне бедра правой рукой, кистью наружу (пальцы направлены вверх). Левой рукой ухватитесь за шест над головой обычным захватом. Сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ее перед шестом.

4 Опираясь на руки, поднимите тело вверх и обогните шест, скручиваясь вокруг него, сгибая колени и скрещивая лодыжки.

2 Поднимите левую ногу.

3 Оттолкнувшись правым коленом, поднимите тело в сторону, так чтобы оно оказалось параллельно полу.

Кружение в «светлячке»

Сделайте сильный толчок левой ногой в шаге 2 и сложите тело более плотно, если хотите кружиться вокруг шеста.

5 Чтобы легче удерживать свой вес, держите тело как можно ближе к шесту. Представьте себе, что ваше тело – кулак, сжатый вокруг шеста.

6 Смотрите на пол, когда будете соскальзывать вниз по шесту.

7 Чтобы спуститься, соскользните так, чтобы опуститься на колени, или продолжайте спуск, пока не окажетесь лежащей на боку, скрученной вокруг шеста.

Повторите в другую строну.

«балерина»

Представьте себе, что это движение – пируэт с шестом в центре. Вы можете вертеться и в обратную сторону вокруг шеста, если в шаге 4 оттолкнете свое тело против часовой стрелки.

1 Встаньте слева от шеста и возьмитесь за него правой рукой, прямо над головой. Зацепитесь за шест правой ногой (так, чтобы шест был под коленом).

3 Сразу после того, как оттолкнетесь, согните левое колено перед собой, так чтобы обе ноги были не на полу.

4 Вращаясь, вытолкните таз и изогните спину.

2 Пользуясь левой ногой, оттолкните тело по часовой стрелке вокруг шеста, взявшись за него левой рукой ниже правой.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Полетаем

Я люблю медленную музыку, когда учу начинающих, и более быструю, когда танцую на шесте сама. Поэтому я подбросила вам этот эклектический список.

- Rage Against the Machine, *The Battle of Los Angeles:* «Calm Like a Bomb», «Born of a Broken Man».
- Pixies, *Doolittle:* «Hey», «Here Comes Your Man».
- Nirvana, *Nevermind:* «Smells Like Teen Spirit», «Comes As You Are».
- Beck, *Sea Change:* «Lost Cause», «Already Dead», «Little One».
- Outkast, *Stankonia:* «Xplosion».

5 Дайте телу полетать.

6 Чтобы спуститься: опускаясь на пол, вы должны расположиться вокруг шеста, согнув колени: ягодицы на полу, шест между ногами.

Повторите в другую сторону.

«ПОЛПИНТЫ»

Это очень простое движение поначалу запутывает многих учениц. Поэтому внимательно изучите картинки, затем выключите мозги и отдайтесь полностью своему телу. Вы станете выполнять это упражнение очень быстро.

1 Встаньте лицом к шесту. Возьмитесь за него обеими руками, левая рука на уровне груди, правая – над головой.

4 Когда ваше тело крутится, ухватитесь за шест, согнув левое колено.

5 Согните правое колено и оторвите левую ступню от пола, давая телу крутиться по часовой стрелке вокруг шеста.

2 Шагните к шесту левой ногой, ставя ее слева от шеста.

3 Повернитесь по часовой стрелке на левой ноге, выталкивая правую, держите руки на шесте.

6 Когда ваше тело крутится, откиньте голову назад и изогните спину. Постепенно соскальзывайте вниз к полу.

7 Продолжайте крутиться, пока не опуститесь на пол на колени.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ*

«змея»

«Змея» в значительной мере использует работу мышц живота и верхней части спины, особенно во время подъема, когда вам нужно толкать свое тело вверх и подтягивать его к шесту. Руки и лодыжки помогают останавливать движение и опять начинать его.

концентрация ума

В «змее» очень важно фиксировать подъем и спуск. Поднимая ноги вверх, помните, что вы не просто поднимаете их вверх, а переворачиваете все тело. Это упражнение поможет вспомнить, как вы чувствовали себя, когда ребенком свешивались вверх ногами со спортивного каната или делали стойку на руках.

*** «Змея» и трюки на шесте – движения для опытных и должны выполняться с предельной осторожностью. В некоторых случаях вы находитесь высоко над землей и ваше тело в перевернутом положении. Такие упражнения можно выполнять только после обучения у квалифицированного инструктора. Никогда не делайте их без страховки: кто-то должен следить за вами, чтобы поймать, если вы будете падать.**

1 Шест рядом с правым плечом, возьмитесь за него обеими руками, левая выше правой. Шагните вперед правой ногой, поставив ее перед шестом.

4 Сжимая икры и руки, чтобы контролировать скорость, позвольте телу соскальзывать вниз по шесту к полу.

2 Поднимитесь вверх с помощью левой ноги, переверните тело вверх ногами, захватывая шест левой лодыжкой (как будто вы поднимаетесь на дерево).

3 Вынесите правую лодыжку вверх к задней части шеста, так чтобы шест оказался зажат между икрами. Держите колени немного согнутыми и носки вытянутыми.

5 Когда голова достигнет пола, дайте телу медленно-медленно раскрыться.

6 Пусть ноги остаются на шесте как можно дольше, затем опустите их. Закончите в положении сидя.

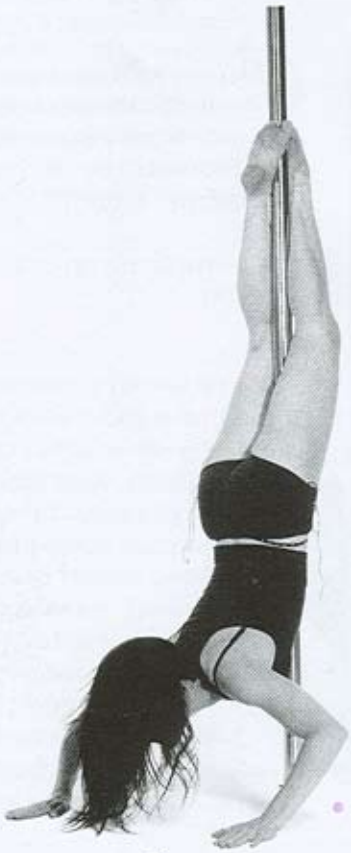
Повторите в другую сторону.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«пикирование змеи»

Мощное само по себе, движение «пикирование змеи» сочетает переворот с силовым упражнением для ног.

1 Станьте лицом к шесту, шест рядом с правым плечом. Возьмитесь за шест обеими руками, правая рука на высоте подбородка, левая – над головой. Шагните вперед правой ногой.



4 Используя ноги как тормоз, опустите тело к полу (это может быть сделано медленно), удерживая спину изогнутой. Когда ваши руки дотронутся до пола, используйте их, чтобы помочь опуститься, держа ноги закрепленными на шесте.

5 Пройдитесь руками по полу, опускаясь дальше. Изогните спину, спускаясь на пол грудью, а затем животом.

2 Поднимитесь вверх с помощью левой ноги, переверните тело вверх ногами, захватывая шест левой лодыжкой. Поднимите правую лодыжку вверх к задней части шеста, так чтобы шест был зажат между икрами. Держите колени немного согнутыми и носки вытянутыми.

3 Убедившись, что у вас прочный захват икрами, освободите руки и изогните спину, глядя вниз, на пол. Поднимите руки над головой (по направлению к полу).

6 Когда ваш торс окажется на полу, освободите захват икр на шесте. Прижмите ступни к шесту, выталкивая тело вдоль пола. Закончите упражнение на руках и коленях с шестом между ногами.

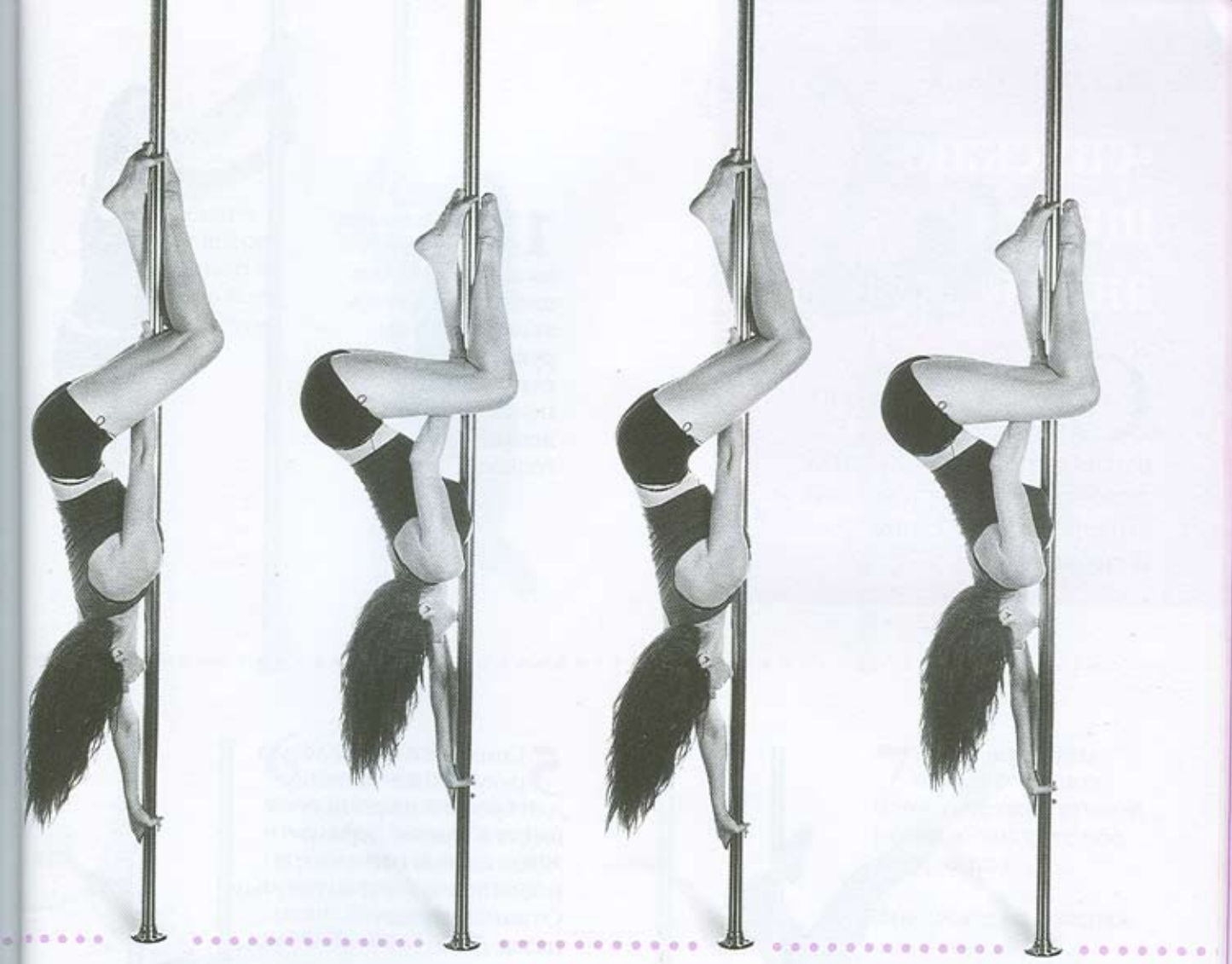
«кошка на шесте»

Очень сексуальный вариант «змеи». Название этого движения идет от позы кошки, когда она смотрит на дерево, пытаясь взобраться на него (я верю, вы будете более успешны!).

Рекомендую сначала почувствовать себя комфортно в «змее», прежде чем попробовать этот трюк. В «кошке на шесте» используются те же самые мышцы, что и в «змее» – мышцы рук, ног, живота и спины, с бо́льшим упором на мышцы живота и спины. Как и при выполнении «змеи», вам необходима страховка (наблюдатель).

1 Встаньте лицом к шесту, левая рука над правой на уровне лица.

2 Поднимитесь вверх в положение «змеи».



3 Вытяните правую руку вниз по шесту (над головой) и возьмитесь ею за шест, оставив левую руку там же, где она была.

4 Согните колени, выгните спину и поднимите ягодицы вверх, к стене позади вас – почти то же, что «коготь кошки», но только на шесте.

5 Используя руки для безопасности, оттолкните тело снова, опуская ягодицы вниз по шесту.

6 Передвиньтесь обратно вверх, выставив ягодицы.

ДЛЯ СПУСКА: загните голову и соскользните вниз, начиная с головы. Разогните очень медленно позвоночник вдоль пола.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«спускающийся ангел»

Сногсшибательно красивое движение, в котором вы выглядите как воздушная акробатка. «Спускающийся ангел» требует силы и гибкости.

1 Встаньте лицом к шесту, шест на линии правого плеча. Возьмитесь за шест обеими руками, правая рука на высоте подбородка, левая – над головой.

4 Захватите шест правым коленом.

5 Снимите с шеста левую руку. Изогните спину и отбросьте левую ногу от шеста к голове. Держите левое колено согнутым и носок левой ноги вытянутым. Откиньте голову назад. Для устойчивости возьмитесь за шест левой рукой (над головой). Используя правую руку и правую ногу для контроля спуска, соскользните вниз по шесту к полу.

2 Сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ногу перед шестом.

3 Поднимитесь вверх с помощью левой ноги, переверните тело вверх ногами.

6 Когда голова достигнет пола, наклоните ее вперед так, чтобы вы очень медленно опустились на шею, затем постепенно на верхнюю, среднюю и нижнюю части спины.

7 Когда вся спина окажется на полу, отпустите шест правой ногой и опустите обе ноги на пол.

Закончите на коленях.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«спираль тела»

Как и в остальных трюках вращения на шесте, главное здесь – правильно выбрать расстояние от тела до шеста и приобрести центробежную силу, достаточную, чтобы перемещать вес вашего тела.

1 Стоя лицом к шесту, возьмитесь за шест правой рукой. Шагните вперед правой ногой, перенося правое плечо по направлению к шесту. Возьмитесь за шест левой рукой прямо над головой.

4 Заведите верхнюю часть спины за шест. Затем тело должно приобрести форму спирали – закручиваться по часовой стрелке вокруг шеста, спиной к шесту.

5 Используя руки, чтобы контролировать скорость, соскользните во время вращения вниз по шесту.

2 Спрячьте шест под правой подмышкой, отталкиваясь правой ногой. Начните с левой ноги и кружите бедрами влево и по кругу.

3 Держите бедра выдвинутыми вверх и от шеста, когда начнете лететь.

6 Спуститесь вниз на пол на колени.

7 Закончите, лежа на полу с согнутыми коленями и расслабляя спину.

Повторите в другую сторону.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«взлетающая спираль тела»

При выполнении этого упражнения также требуется достаточная сила рук. Представьте себе, что ваше тело двигается в круге, словно маятник. Мне не нравится говорить о «любимчиках», но, между нами, «взлетающая спираль» – это ошеломляющее и самое любимое мое упражнение. Я его обожаю.

1 Стоя справа от шеста, возьмитесь за него над головой только правой рукой. Шагните вперед правой ногой.

4 Затем ваше тело должно сделать спираль вокруг шеста спиной к нему.

5 Во время первого оборота отведите за спину левую руку и схватитесь за шест позади вас.

2 Сделайте взмах левой ногой, отталкиваясь правой.

3 Дайте телу вращаться вокруг шеста по часовой стрелке, бедра держите прямо.

6 Держите бедра поднятыми, выталкивая грудь вверх и сгибая колени. Расслабьтесь и дышите.

7 Делая спираль, спускайтесь вниз к полу.

8 Продолжая вращаться, спуститесь на пол на колени.

Повторите в обратную сторону.

«вертолет»

Название этого движения произошло от явного сходства ваших разведенных ног с лопастями пропеллера вертолета. Как и в движении «змея», в «вертолете» нужно переворачивать все тело и скользить вниз головой. Вам понадобится наблюдатель, чтобы помочь избежать травм и удерживать положение (это становится тем труднее, чем дольше вы находитесь в таком положении). Вы будете вынуждены использовать усилие каждой мышцы живота и верхней части спины, чтобы удержать тело рядом с шестом и при выходе из этого положения.

«вращающийся вертолет»
В шаге 4 повернитесь вокруг шеста по часовой стрелке, поднимая себя вверх ногами. Вместо разведения ног в стороны сделайте быстрое движение «ножницы», держа колени прямыми и носки вытянутыми. Это даст вам возможность перейти к вращению.

1 Встаньте лицом к шесту, шест на линии правого плеча. Возьмитесь за него обеими руками на уровне лица, левая рука над правой.

2 Сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ее перед шестом.

4 Используя захват рук, чтобы контролировать скорость, удерживайте положение «вертолета», позволяя телу соскальзывать вниз к полу.

3 Поднимитесь вверх с помощью левой ноги и перевернитесь вверх ногами, разводя ноги в стороны и придвигая колени к груди, как при разведении ног (см. с. 64). Закончите вверху, вверх ногами, торс ближе к шесту, ноги широко расставлены (шест между ногами) параллельно полу. Держите носки вытянутыми и ноги прямыми.

5 Когда верхняя часть спины достигнет пола, медленно опустите вниз нижнюю часть спины, затем ягодицы и наконец ноги.

6 Отсюда вы можете использовать шест, чтобы помочь себе подняться или закрутиться в «коготь кошки».

Повторите в другую сторону.

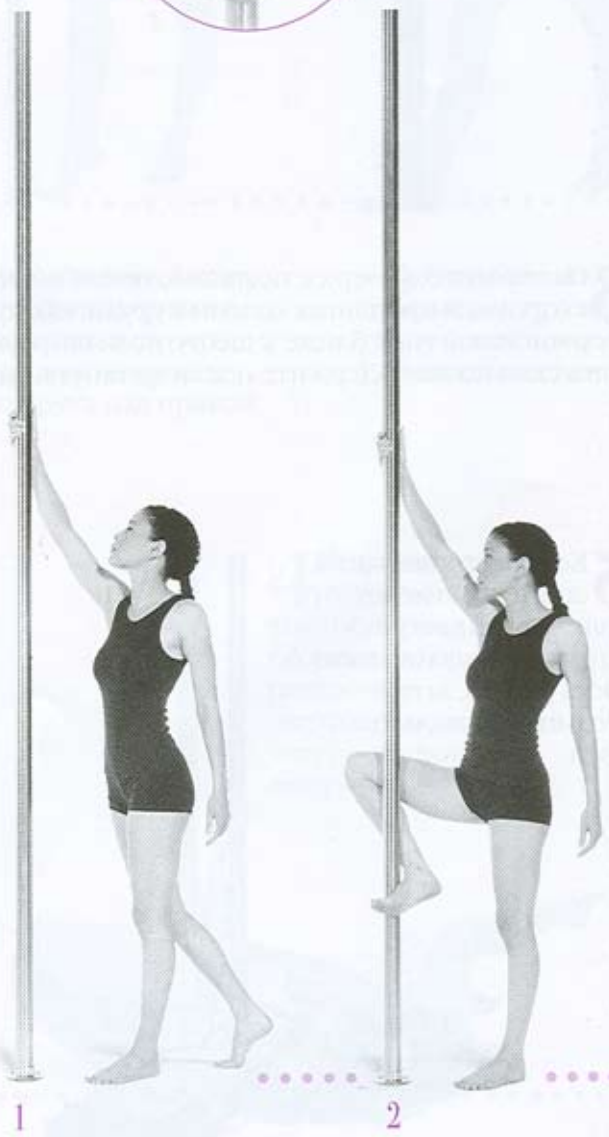
ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«восхождение на шест»

Помните, как вы лазали по дереву или шесту, когда были ребенком? Помните, как это было легко? Так вот, «восхождение на шест» именно такое движение, только сейчас вы поднимаете намного больший вес. Самое главное для «восхождения» – научиться хорошо держаться ногами на шесте. Вы будете использовать ноги, чтобы выталкивать себя вверх. Хоть вы и носите высокие виниловые ботфорты, лучше всего осваивать это движение босиком: ваша кожа создает намного лучшее сцепление с шестом, чем чулки или джинсы.

1 Встаньте лицом к шесту. Возьмитесь за него правой рукой прямо над головой.

2 Загните правую ступню и согните правое колено так, чтобы ступня была на уровне левого колена. Зацепитесь внешней частью согнутой ступни за шест. Внутренняя сторона правого колена должна быть справа от шеста.



3 Возьмитесь за шест левой рукой, прямо над правой.

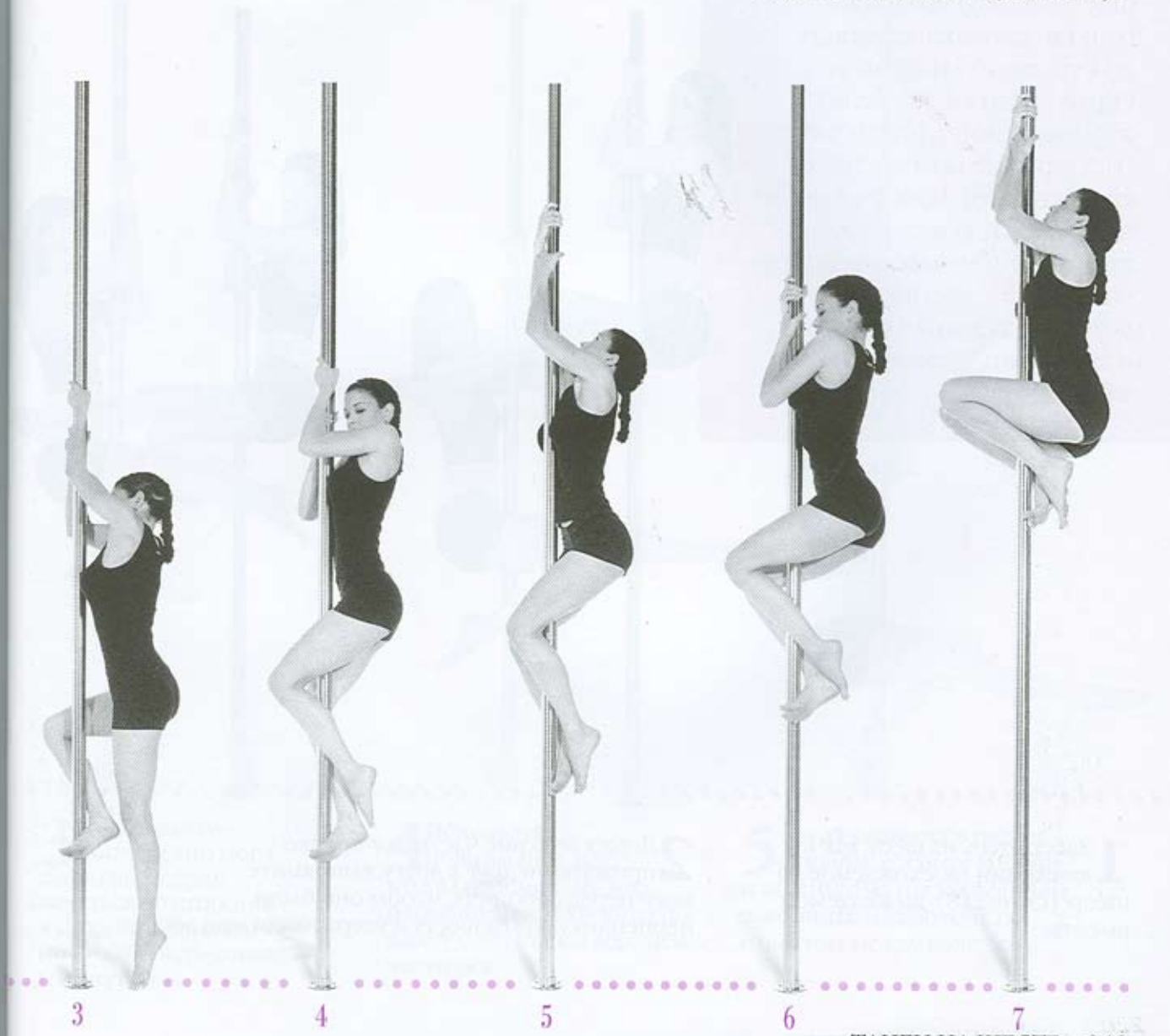
4 Закрепитесь на шесте, положив левую лодыжку и согнутое колено на левую сторону шеста. Теперь вы должны держать шест между икрами и лодыжками.

5 Удерживая свой вес на ногах, поднимитесь с помощью рук как можно выше на шест и крепко возьмитесь за него.

6 Используя обе ноги и руки, подтягивайтесь вверх до тех пор, пока ваше лицо не окажется на уровне рук.

7 Удерживая вес на руках, согните колени и зацепите лодыжки вверху за шест. Продолжайте подниматься – руки и затем ноги, руки и затем ноги, – пока не достигнете желаемой высоты.

ДЛЯ СПУСКА: вы можете соскользнуть вниз движением «светлячка», раскачивайте себя вниз внутренней частью бедер (см. с. 220) или сделайте «падение на шпагат» (см. с. 222).



3 4 5 6 7

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

«сидение на шесте»

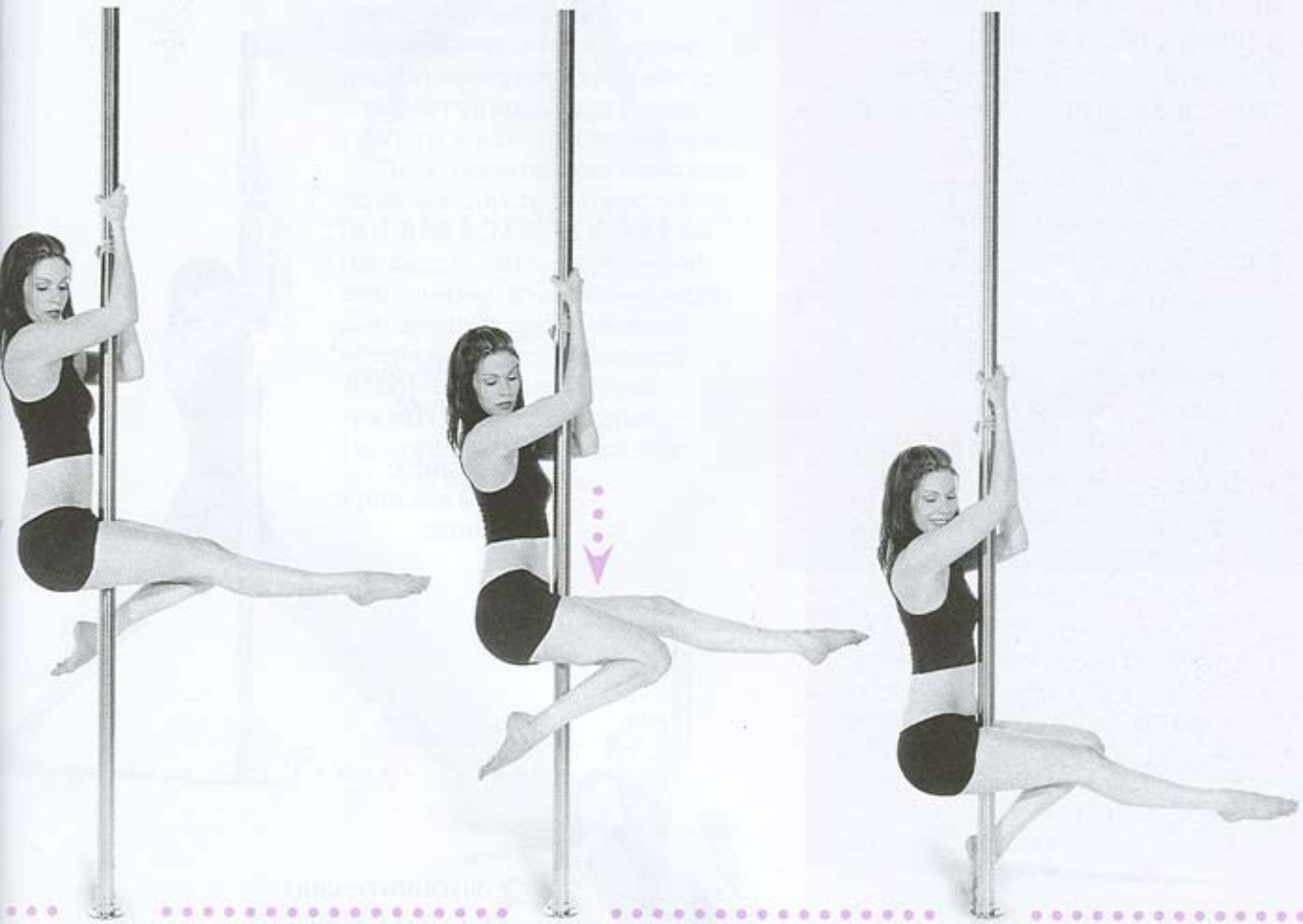
Образ, который всплывает у меня в голове в связи с «сидением на шесте», – это пятидесятые годы и девушка, сидящая со стаканом «мартини». Одни люди могут делать это движение, другие нет. Это одно из немногих упражнений, которое легче выполнять, когда у вас достаточно полная верхняя часть ног – это дает дополнительный объем и помогает держаться за шест.

1 Заберитесь на шест, как в движении «восхождение на шест» (см. с. 218), до желаемой высоты.

2 Держа верхние части ног крепко прижатыми друг к другу, выпрямите ноги перед собой так, чтобы они были перпендикулярны шесту и удерживали ваш вес.

Это больно только некоторое время

Когда вы начнете учиться новому трюку на шесте, вы почти неизбежно получите несколько синяков. По мере привыкания вашего тела, эта проблема будет все менее актуальной. Вспомните, как после первого дня игры в волейбол болели руки и запястья, но вы продолжали играть, и боль уходила. Поэтому не прекращайте работу на шесте, и ушибов будет становиться меньше, а синяки на ваших икрах постепенно исчезнут. Пока же используйте гомеопатические кремы, такие как «Арника» и «Траумел».



3 Поднимайте поочередно ноги, позволяя бедрам качаться из стороны в сторону. Держите нижнюю часть спины изогнутой.

4 Используя поднимание ног, чтобы перемещать вес, раскачивайте себя вниз по шесту с помощью верхней части ног.

5 Когда окажетесь рядом с полом, согните колени и встаньте на носки ног. Или закончите на корточках с шестом между коленями.

ДЛЯ ОПЫТНЫХ

падение на шпагат

Этот красивый гимнастический спуск после «восхождения на шест» требует, конечно, умения садиться на шпагат. Падение на шпагат может быть выполнено медленно, с использованием захвата рук для контроля соскальзывания вниз. Вы можете также быстро соскочить вниз – в этом случае такое движение становится акцентом. В любом случае не пытайтесь делать его, пока не убедитесь, что можете в спуске сесть на шпагат.

1 Для спуска после «восхождения на шест» разожмите ноги и соскользните вниз, используя руки для контроля скорости. Начинайте разводить ноги в стороны.

2 Спускаясь ближе к полу, разводите ноги все шире и шире.

3 Закончите, сидя на полу на шпагате.

ВОЛНОВОЙ ЭФФЕКТ

Работа на шесте, возможно, самое возбуждающее, что я когда-либо ощущала. Часто после занятия танцем на шесте я чувствую себя так, как будто я летала. Невероятно полезно преуспеть в чем-то, что требует от тебя пробы физических сил. Одно только изучение «светлячка» и ощущение полета во время нескольких вращений могут заставить лица моих учениц светиться, как новогодняя елка.

Используйте шест как якорь, если чувствуете шаткость или немного устали. Когда же вы начинаете наконец хорошо выполнять упражнения, шест – ваш лучший друг, который всегда на месте. Вы можете делать теперь некоторые трюки с импровизацией. Позвольте воодушевлению двигать вами.

Покупка своего шеста

Отправляясь в магазин за шестом, важно решить, хотите ли вы стационарный шест или передвижной. Стационарный шест гораздо безопаснее, вы можете забираться на его верхушку и выполнять более сложные трюки. Передвижной шест удобен: его можно легко снимать и где-нибудь хранить, правда, вы не так много сумеете делать на нем. К тому же он не так безопасен, как шест, прикрученный к полу и потолку. Наиболее распространенными являются шесты диаметром два дюйма (5 см), они хорошо подходят многим танцорам. Однако если у вас маленькие руки или вам просто удобнее с меньшим шестом, вам больше подойдут шесты диаметром полтора дюйма (3,75 см). Существуют шесты хромированные, латунные, из нержавеющей стали, эмалированные – выберите себе тот, который вам больше всего понравится. Имейте в виду, что вам придется нанять профессионала, чтобы установить шест так, как положено.

глава 9: практические

Я начала с истории. Думаю, что закончу еще одной. В один дождливый вечер, через пару месяцев после *«Танцев в "Голубой Игуане"»*, я оказалась в «Сэмзе», занюханом клубе в районе восточного Лос-Анджелеса. Я навещала там Симону, которая работала одновременно в «Сэмзе» и в «Крейзи герлз». Когда я уселась за столик и глотнула своего напитка, объявили танцовщицу: Лилит. И она вышла.

упражнения

и специальные программы для стриптиза

Ростом 5,2 фута (158,5 см), с черными кудрявыми волосами, фигурными скобами на зубах, слегка кругленькая. «О'кей, – подумала я про себя, когда увидела ее. – Как же это сработает?» Она напоминала мне прилежную няню, но никак не сексуальную богиню.

А потом начала играть музыка – «Планета караван» группы «Блэк Саббат». Она начала двигаться. И я раскрыла рот. Лилит двигалась, извиваясь, плыла, как сказочная королева, – вся грация и ловкость. Она крутила бедрами и скользила телом мимо меня, как по льду. А потом она улыбнулась через плечо публике. Ее улыбка ослепила. Она сверкнула, как огонь. Свет сцены был направлен прямо на ее фигурные скобы, и это было как удар током: «Просыпайся, Шейла. Вот первоклассная вещь!» Как же я могла это пропустить? Танцовщица считала себя красивой, ощущала себя чувственной – и Вселенная следовала за ней.

Она излучала сияние, которое меня опьянило. Я хотела броситься ей в ноги и просить прощения за то, что сомневалась в ее красоте и силе. В тот момент она была воплощением сексуальной богини.

Каким ограниченным было мое представление о женщинах и их эротической силе до того, как я увидела Лилит! После той

ночи я поняла: нет единого определения сексуальной красоты, каждая женщина способна быть красивой, чувственной, соблазнительной и непредсказуемой. Это стало открытием – и я захотела раскрыть каждой женщине тот секрет, который знала я.

Расширение ваших музыкальных горизонтов

Если вы в чем-то похожи на меня, то, занявшись стрип-фитнесом, будете искать новую музыку для своих движений. Вот несколько идей, которые помогли моим ученицам и мне пополнять наши музыкальные компиляции.

- Поиск по волнам автомобильного радио. Послушайте в один день альтернативную волну, в другой – хип-хоп-волну, затем классический рок, классику, кантри, латиноамериканскую музыку, биг бенд и т.д. Держите под рукой ручку или карандаш, чтобы записать песни и исполнителей, которые вам подходят. Если пропустили название песни, позвоните на радиостанцию – у них есть список мелодий.
- Служба продаж Amazon's может предложить вам альбомы, подобные тем, которые вам нравятся и которые вы уже слушали. Впишите название своей любимой записи в их поиск, и вам найдут похожих исполнителей и альбомы.
- Послушайте бесплатные Интернет-радиостанции. Такие, как Amazon, порекомендуют музыку других Интернет-станций, которая «звучит похоже».
- Скооперируйтесь с друзьями (в идеале с теми, кто также изучает стрип-фитнес). Каждый член вашего своеобразного музыкального клуба делает подборку (аудио или CD) из пяти или шести дисков с прекрасными песнями и копиями для каждого. Таким образом, вы будете постоянно получать записи новой музыки.
- Обратите внимание на музыку, которая понравилась вам в фильмах, в телевизионных шоу, прослушайте саундтреки.

«РЕКА» И «ЗОНА»

Прошло много времени с того момента, как благочестивая двадцатичетырехлетняя девушка, какой я была в то время, направилась в стрип-клуб. Сейчас вместо того, чтобы проводить «исследования» в темном дешевом ресторане или танцевать в одном кадре фильма, я двигаюсь в светлом просторном зале, открывая грудь, наслаждаясь полетом на шесте и чувствуя чистое дерево под босыми ногами. Позже новая группа учениц придет на мой урок. Я расскажу им то, что рассказала вам здесь. И мы отправимся в путешествие, которое вы заканчиваете.

Я занимаюсь стрип-фитнесом почти каждый день. Он продолжает удивлять меня, «шлепать по попе», возрождать во мне те качества, о существовании которых я и не подозревала. Я не могу представить себе ничего лучшего, чем знать чье-то тело так интимно, просыпаться утром и делиться секретами знаний с женщинами, которые хотят этому научиться.

Занимаясь комплексом моих упражнений, вы заметите, что вам все меньше и меньше требуется руководитель. Ваши движения станут естественными и инстинктивными. Но пока я хочу дать вам в конце главы несколько программ чередующихся тренингов и стриптиз-программ, чтобы помочь соединить упражнения в один комплекс и сделать занятия интересными. Но по мере повышения вашего профессионализма давайте волю своей импровизации, находите новые пути соединения движений и экспериментируйте с новыми переходами.

В результате большого количества тренировок вы обнаружите, что движение – это язык, который ваше тело прекрасно понимает безо всяких указаний и уроков. Вам не понадобится спрашивать себя, каким будет следующее движение, это просто произойдет. Я называю такой уровень телесной легкости «рекой», потому что ваше тело становится как вода в реке – чистое движение без начала и конца, наполненное естественной чувственностью.

Рука об руку с этой телесной легкостью и инстинктом идет их духовный и эмоциональный двойник: «зона». Вы войдете в это состояние, когда ваша эротическая сущность будет такой всеобъемлющей, что исчезнет граница между вами и ею. Когда вы найдете «зону», то станете эротически еще более могущественной. Никто и ничто не испугают вас; уверенность, которую вы чувствуете, когда танцуете, не покинет вас и в зале заседаний, и в спальне. Однажды пробудившись, эта эротическая сущность не оставит вас. Скорее, она будет занимать все большую часть вашей повседневной жизни.

УТВЕРЖДЕНИЯ СТРИП-ФИТНЕСА

Прочитайте вслух следующий список.

1. Открытие моей физической чувственности – путь к познанию самой себя.

2. Каждая женщина имеет свою неповторимую чувственность и красоту.

3. Обретая свою собственную чувственность, я больше не осуждаю других женщин и не буду судима сама.

4. Я знаю, что нет совершенного тела; только манипуляция освещением и макияж заставляют его так выглядеть.

5. Я владею своей сексуальностью, своим телом и своими движениями.

6. Я благодарна тому, как потрясающе изгибается и поворачивается мое тело.

7. Несмотря ни на что, я буду наслаждаться природной формой своего тела.

8. Моя чувственность – это хорошо и честно. Я обязуюсь узнавать и обучать ее.

9. Я больше не буду судить себя по чьим-то стандартам красоты.

10. Я направляю духовную энергию на выражение своей сексуальности.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Перепишите эти утверждения в свой журнал. После каждого запишите, что вы чувствовали, читая и проговаривая его вслух, затем рассмотрите следующие вопросы:

1. Вы согласны с утверждением?

2. Кажется ли оно вам интуитивно правильным? Если нет, то почему?

3. Заставляет ли оно вас чувствовать себя неудобно? Почему?

4. Есть ли какие-то утверждения, которые вы хотели бы сформулировать иначе, с учетом вашего опыта? Если так, запишите их в журнал.

ШАГ ВТОРОЙ

Перечитывайте эти утверждения после занятий стрип-фитнесом. Посмотрите, изменилось ли ваше отношение к ним. Считаете ли вы теперь их более правильными?

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ

Комплекс может быть полезным, даже если длится недолго. Следующие упражнения разработаны так, чтобы принести максимальную пользу вашему телу, независимо от того, есть ли у вас час для тренировки или только пятнадцать минут. Они растягивают и тонизируют ваши мышцы, дают работу сердцу и поддерживают ваше тело гибким. Если вы занимаетесь регулярно, упражнения становятся привычными. Вскоре вы обнаружите, что, пропустив несколько дней занятий, вы стремитесь к расслаблению, которое приходит с парой движений. Все движения перекликаются с оригинальными упражнениями.

ятнад-дцатиминут-ый мини-омплекс

1 Растяжка ног (2 мин).

См. с. 22.

2 «Квад стретч» с отклоненной спиной (2 мин).

См. с. 26.

3 «Кэт-кау рулет» (4 мин).

См. с. 38.

4 «Качающаяся кошка» (4 мин).

См. с. 40.

5 Круговые движения бедрами и круговые движения всем телом в положении стоя (3 мин).

См. с. 44 и 46.

тридцати-минутный комплекс упражнений

1 Растяжка ног (4 мин).

СМ. С. 22.

2 Круговые движения позвоночником в положении сидя (4 мин).

СМ. С. 18.

6 «Арка Пикассо» (1 мин).

СМ. С. 77.

7 «Подкрадывание дикой кошки» (1 мин).

СМ. С. 106.

3 «Вывернутые круги позвоночником» (4 мин).

СМ. С. 20.

4 «Качающаяся кошка» (4 мин).

СМ. С. 40.

5 Круговые движения бедрами на коленях (4 мин).

СМ. С. 42.

8 Круговые движения бедрами в положении стоя (4 мин).

СМ. С. 44.

9 Круговые движения всем телом (4 мин).

СМ. С. 46.

сорокапяти-минутный комплекс

(переходы в общей сложности занимают три минуты)

1 Массаж головы (2 мин).

СМ. С. 34.

2 «Кэт-кау рулет» (4 мин).

СМ. С. 38.

6 Растяжка ног (4 мин).

СМ. С. 22.

7 «Квад стретч» с отклоненной спиной (2 мин).

СМ. С. 26.

11 «Кроссоувер»/ «бок богини» (переход).

СМ. С. 68.

12 «Коготь кошки», «накачивание» (2 мин).

СМ. С. 80.

3 «Качающаяся кошка» (4 мин).

СМ. С. 40.

4 Круговые движения бедрами на коленях (4 мин).

СМ. С. 42.

5 «Русалка» (переход).

СМ. С. 86.

8 «Пил ап» (переход).

СМ. С. 56.

9 «Кокетка» (2 мин).

СМ. С. 62.

10 Разведение ног (1 мин).

СМ. С. 64.

13 «Арка Пикассо» (1 мин).

СМ. С. 77.

14 «Тоска» (1 мин).

СМ. С. 78.

15 «Подъем» (переход).

СМ. С. 108.

сорокапяти-минутный комплекс (продолжение)

16 Круговые движения бедрами в положении стоя (4 мин).

СМ. С. 44.

17 Круговые движения всем телом (2 мин).

СМ. С. 46.

21 Круговые движения бедрами у стены (3 мин).

СМ. С. 114.

22 Подъем и спуск по стене пять раз (2 мин).

СМ. С. 116.

18 S-походка (переход).

СМ. С. 100.

19 «Обыск» (1 мин).

СМ. С. 110.

20 Перемена для массажа головы (переход).

СМ. С. 112.

23 «Подкрадывание дикой кошки» (2 мин).

СМ. С. 106.

шестидесяти-минутный комплекс для опытных

1 Круговые движения позвоночником в положении сидя (3 мин).

СМ. С. 18.

2 «Вывернутые круги позвоночником» (3 мин).

СМ. С. 20.

6 «Пил ап» (переход).

СМ. С. 56.

7 «Кокетка» (1 мин).

СМ. С. 62.

11 «Прэнс» (горделивая походка) (1 мин).

СМ. С. 60.

12 «Кроссоувер» (переход).

СМ. С. 68.

3 Растяжка ног (3 мин).

См. с. 22.

4 «Квад стретч» с отклоненной спиной (3 мин).

См. с. 26.

5 «Подъем богини» (переход).

См. с. 98.

8 «Скрипачка» (1 мин).

См. с. 58.

9 «Прэнс» (горделивая походка) (1 мин).

См. с. 60.

10 Разведение ног (1 мин).

См. с. 64.

13 «Бок богини» (переход).

См. с. 68.

14 «Сайд лег пил» (1 мин).

См. с. 70.

15 «Раскачивание моста» (2 мин).

См. с. 66.

шестидесяти-минутный комплекс для опытных (продолжение)

16 «Сайд лег пил» (1 мин).

СМ. С. 70.

17 «Перекат животика» (переход).

СМ. С. 73.

21 «Подвигай попой» (3 мин).

СМ С. 84.

22 Массаж головы (2 мин).

СМ. С. 34.

26 Круговые движения бедрами в положении стоя (3 мин).

СМ. С. 44.

27 Круговые движения всем телом (3 мин).

СМ. С. 46.

18 «Коготь кошки» (1 мин).

См. с. 74.

19 «Арка Пикассо»: обе стороны (2 мин).

См. с. 66.

20 Круговые движения телом в положении сидя (3 мин).

См. с. 82.

23 «Кэт-кау рулет» (3 мин).

См. с. 38.

24 «Качающаяся кошка» (3 мин).

См. с. 40.

25 Круговые движения бедрами на коленях (3 мин).

См. с. 42.

28 «Спуск» (переход).

См. с. 102.

29 «Накачивание» (2 мин).

См. с. 80.

30 «Тоска» (1 мин).

См. с. 78.

шестидесяти-минутный комплекс для опытных (продолжение)

31 «Подъем» (переход).

СМ. С. 108.

32 Круговые движения бедрами в положении стоя (3 мин).

СМ. С. 44.

36 Перемена для массажа головы (переход).

СМ. С. 112.

37 Круговые движения бедрами у стены (3 мин).

СМ. С. 114.

33 Круговые движения всем телом (3 мин).

СМ. С. 46.

34 «Прогулка к стене» (переход).

СМ. С. 160.

35 «Обыск» (1 мин).

СМ. С. 110.

ПРОГРАММЫ СТРИПТИЗА

для специальных случаев

1 Начните у стены.

СМ. С. 110.

наскоро: пяти-минутный стриптиз

Это не упражнение – просто плавно перетекайте без перерывов из одного движения в другое.

5 «Соскальзывание».

СМ. С. 118.

6 «Пил ап».

СМ. С. 56.

10 «Арка Пикассо».

СМ. С. 77.

11 «Ползание кошки».

СМ. С. 104.

2 «Обыск».
См. с. 110.

3 Перемена для массажа головы.
См. с. 112.

4 «Спуск по стене».
См. с. 116.

7 «Кроссоувер».
См. с. 68.

8 «Коготь кошки».
См. с. 74.

9 «Коготь кошки». Круговые движения бедрами.
См. с. 74.

12 Снятие верха.
См. с. 140.

13 «Танец на коленях».
См. с. 154.

14 «Сбросьте брюки».
См. с. 146.

стриптиз для нового парня

У вас появился новый парень? Возбудите его интерес, показав немного тела (но делайте это медленно и не дарите все шоу... пока).

1 Движение S-походкой к стене.

СМ. С. 100.

2 Перемена для массажа головы.

СМ. С. 112.

6 «Ползание кошки».

СМ. С. 114.

7 Круговые движения бедрами на коленях (расстегните вторую пуговицу).

СМ. С. 42.

11 «Скучающая богиня».

СМ. С. 96.

12 «Подъем богини».

СМ. С. 98.

3 Круговые движения бедрами у стены.

СМ. С. 114.

4 Расстегните первую пуговицу.

СМ. С. 138.

5 «Спуск по стене».

СМ. С. 116.

8 «Русалка» (перекат на спину).

СМ. С. 86.

9 «Пил ап».

СМ. С. 56.

10 «Кокетка».

СМ. С. 62.

13 Круговые движения бедрами на коленях (расстегните третью пуговицу).

СМ. С. 42.

14 «Подъем».

СМ. С. 108.

15 «Уход».

СМ. С. 160.

специальный стриптиз на День святого Валентина

Более сексуальный, чем трусики сердечком, ароматнее коробки сигар, сильнее, чем стрела Купидона, стриптиз на День святого Валентина – самый быстрый путь к сердцу вашего мужчины.

1 Пройдитесь к нему.
СМ. С. 100.

2 «Танец на коленях» с задним скольжением тела.
СМ. С. 154.

6 «Подъем».
СМ. С. 108.

7 «Уход».
СМ. С. 160.

11 «Соскальзывание по стене».
СМ. С. 118.

12 «Пил ап».
СМ. С. 56.

3 «Отползание кошки».

СМ. С. 104.

4 Снятие верха.

СМ. С. 140.

5 Круговые движения бедрами на коленях.

СМ. С. 42.

8 Перемена для массажа головы.

СМ. С. 112.

9 Круговые движения бедрами у стены.

СМ. С. 114.

10 «Спуск по стене».

СМ. С. 116.

13 «Кокетка».

СМ. С. 62.

14 «Скрипачка».

СМ. С. 58.

15 «Прэнс» (горделивая походка).

СМ. С. 60.

специальный стриптиз на День святого Валентина (продолжение)

16 Разведение ног.
См. с. 64.

17 «Прэнс» (горделивая походка).
См. с. 60.

21 «Кроссоувер».
См. с. 68.

22 «Перекат животика».
См. с. 73.

26 «Пил ап».
См. с. 56.

27 Разведение ног.
См. с. 64.

18 «Кроссоувер».
См. с. 68.

19 «Сайд лег пил».
См. с. 70.

20 «Извивающаяся богиня».
См. с. 94.

23 «Коготь кошки».
См. с. 74.

24 «Арка Пикассо».
См. с. 76.

25 «Русалка».
См. с. 86.

28 «Скрипачка».
См. с. 58.

29 «Русалка» (снимите низ).
См. с. 86.

30 «Танец на коленях» (вы должны быть в нижнем белье).
См. с. 154.

специальный стриптиз на День святого Валентина (продолжение)

31 Заднее скольжение.
См. с. 155.

32 Круговые движения бедрами в положении стоя.
См. с. 44.

33 Уход с расстегиванием бюстгальтера.
См. с. 148.

34 Снятие бюстгальтера.
См. с. 148.

35 «Ловкость G-стрингов».
См. с. 160.

Остальное – история!

36

БОНУС... ВЫБЕРИ СЕБЕ ИМЯ СТРИПТИЗЕРШИ

Экзотические танцовщицы придумали для себя имена стриптизерш. Назову только некоторые из них: Блейз Стар (Блестящая звезда), Темпест Сторм (Бушующий шторм), Лили Сейнт Кир (Святая Лили Кир). Стриптизерши уверяют, что сделали это, чтобы защитить свою личность, но тогда почему не просто Джейн или Сью? Я думаю, что имена стриптизерш – это своеобразное выражение их эротических альтер эго. Ниже приведены имена, которые я слышала в клубе. Развлекитесь: возьмите два имени и соедините их вместе. Для своего первого имени выберите имя из списка А, которое описывает вашу эротическую сущность; для второго – возьмите имя из списка Б, отражающее некоторые качества и вкусы.

А

ДЕВЧОНКА-СОРВАНЕЦ: *Фрэнки, Алекс, Шарли, Джои, Дэнни, Девон, Рокки, Спайк*

ЗОЛОТОИСКАТЕЛЬНИЦА: *Голд или Голди, Сильвер, Даймонд, Платинум, Эмеральд, Руби, Опал, Порше, Мерседес, Лексус, Фенди, Шанель, Стерлинг, Минк, Тиффани, Кристалл, Спаркл, Джевел, Джейд*

НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО: *Лейк, Эверест, Ривер, Амазон, Мираж, Оазис*

ЗЕМНАЯ: *Дюн/Дюни, Иви, Ёрса, Виллоу, Мидоу, Вудсток*

ФРАНКОФИЛКА: *Колетт, Джиди, Коко, Лулу, Лола, Лолита, Фифи, Симон*

КОРОЛЕВА: *Квин, Дачес, Принцесс, Лейди*

«КРЕПКАЯ ЗАДНИЦА»: *Син, Езебель, Блейз, Делайла, Клеопатра/Клео, Ксена, Ив, Лилит, Пойзон Иви*

ПО ВСЕЙ КАРТЕ: *Чайна, Индия, Европа, Аргентина, Дакота, Монтана, Каролина, Хьюстон, Далас, Парис, Сахара, Россия, Азия, Ямайка, Гавана, Ривьера, Аризона, Шейен, Феникс*

Б

ОПЬЯНЯЮЩАЯ: *Бурбон, Текила, Бренди, Мартини, Шампань, Кристал, Мерло, Шардоне*

НЕБЕСНАЯ/ВОЗДУШНАЯ: *Скай/Скаи, Клауди, Мисти, Сторм, Рейн, Санни, Старлайт/Стар, Луна, Венус, Сноуи, Айси, Дасти, Темпест, Меркури*

ДИКАЯ: *Линкс, Кобра, Минк, Чита, Ибекс, Газель, Пума, Ягуар, Тигер, Соугар, Фалкон*

ДИТЯ ЦВЕТОВ: *Вайлет, Дейзи, Бигония, Роуз, Жасмин, Хизер, Поппи, Холли, Дефлора*

ПРЯНАЯ ДЕВОЧКА: *Джинджер, Пеппер, Анис, Кайенн, Кардамон*

АППЕТИТНАЯ: *Эпл, Черри, Стробери, Пичиз, Шуга, Куки, Кэнди, Хани*

СЛАДКАЯ: *Барби, Банни, Энджел, Киттен, Бэмби, Бёрди, Бейби/Бейбидол, Бетти, Свит*

СЕЗОННАЯ/РЕГУЛЯРНАЯ: *Саммер, Отемн, Винтер, Джун, Мэй, Эйприл, Десембер, Спринг, Тьюздей*

ОСЯЗАЕМАЯ: *Вельвет, Сатин, Лейси, Силк, Кашмир, Ангора, Велюр*

КРАСОЧНАЯ: *Руби, Азур, Сильвер, Чартруз, Неон, Эмбер, Эбони, Пинк, Скарлет, Терквиз*

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рождение стрип-фитнеса 6

ГЛАВА 1

Познай свою эротическую сущность 14

ГЛАВА 2

Язык бедер 32

ГЛАВА 3

Выходите развлекаться: движения стриптизерши 52

ГЛАВА 4

Пробуждение богини 90

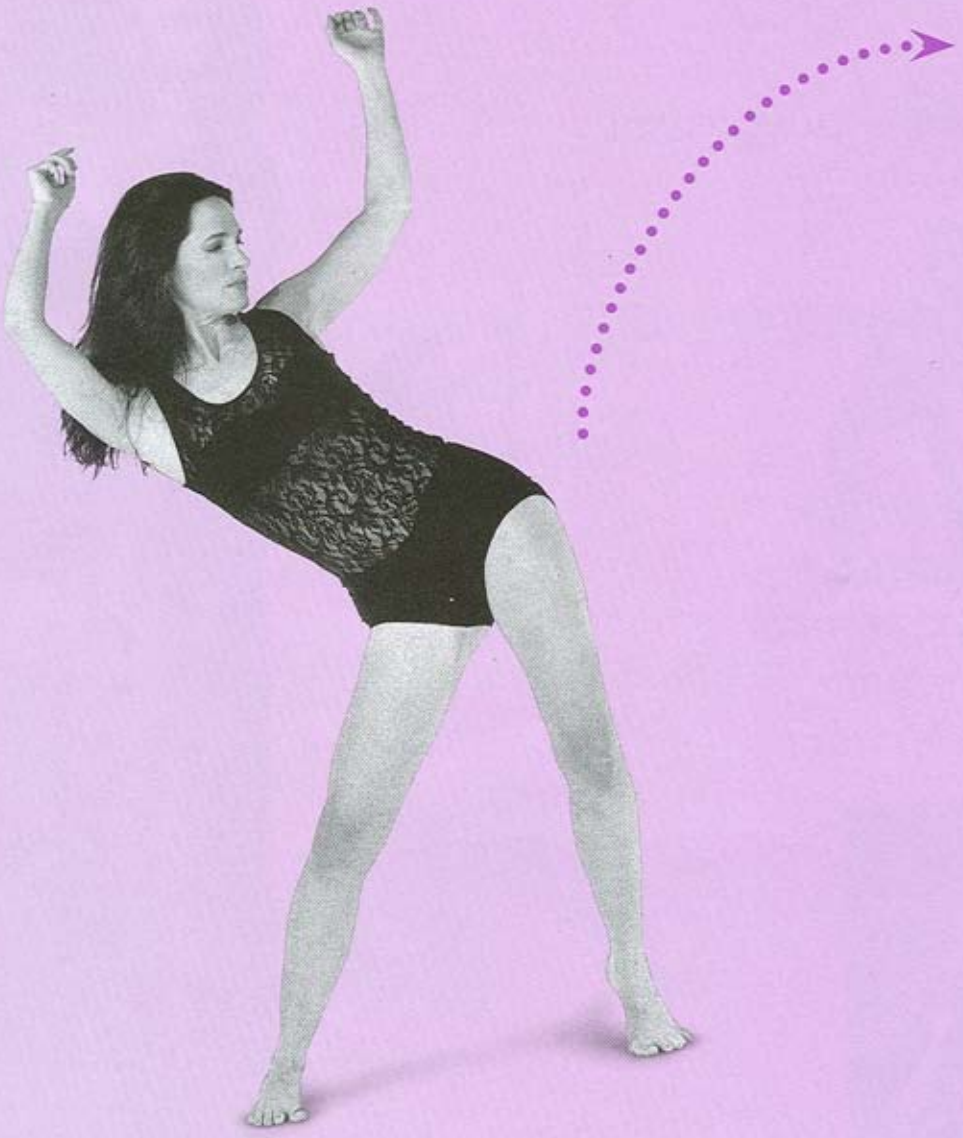
ГЛАВА 5
Одеваемся 122

ГЛАВА 6
Искусство подразнивания 134

ГЛАВА 7
В поиске: программа 158

ГЛАВА 8
Танец на шесте 178

ГЛАВА 9
Практические упражнения и специальные программы для стриптиза 224



Видання для організації дозвілля

Келлі Шейла
Твій Стрип-фітнес
(російською мовою)

Головний редактор *Чистюхіна Н. С.*
Переклад *Цхадаія І. М.*
Редактор *Меркулова С. Г.*
Технічний редактор *Верьовкін А. Г.*
Коректор *Весновська М. В.*

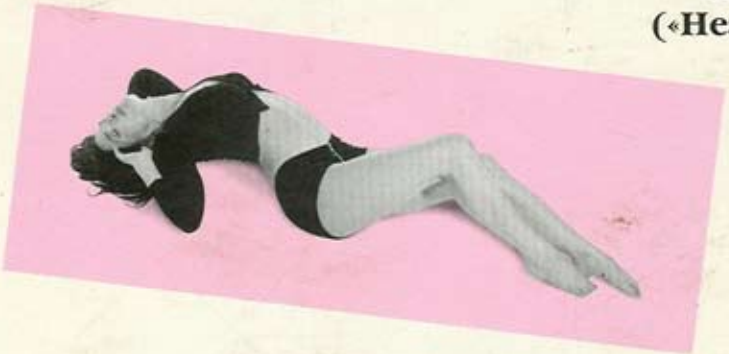
Підписано до друку 02.09.2004. Формат 84×100/16.
Друк офсетний. Гарнітура «Гарамонд».
Ум. друк. арк. 24,96. Дол. наклад 6000 прим.
Зам. № 4-750.

«Упражнения Шейлы Келли заставляют вас чувствовать себя так, будто вы знаете секрет — по-настоящему большой секрет, который дает уверенность во всем, что вы делаете, и позволяет чувствовать себя особенной».

Элисон Дженни, актриса

«...Стрип-упражнения помогают женщинам обрести уверенность в себе, дают им новое видение своего тела. Раздевание — это акт освобождения, который выходит за пределы фитнеса, за пределы чувственности...»

Шейла Келли, автор книги

ШЕЙЛА КЕЛЛИ, КТО ОНА? АКТРИСА, ЖЕНА, МАТЬ, СТРИПТИЗЕРША

Шейла живет в Лос-Анджелесе, она замужем, имеет двоих детей. Профессиональная актриса. Первая роль — в телевизионном шоу Лос-Анджелеса «Лоу и сестры». Снималась в фильмах Singles («Незамужние»), Matchstick Man («Спичечный мужчина») и др. Разработанная ею система стрип-упражнений пользуется огромной популярностью. В настоящее время является самым модным в США фитнес-гуру.