**Здоровье - Танцы. Их влияние на женское здоровье!**

|  |
| --- |
| http://la-femme.net/images/01-02-10-tanec2.jpgТанцевать любят многие. Но реализуют это желание, как правило, изредка - от праздника к празднику. Лишь немногие из любителей потанцевать превращают свою виртуальную любовь в реальное хобби. И зря  **Движение в ритме танца**  Врачи и психологи любят цитировать: "Движение – это жизнь". Да и без этого, уже все, наверное, знают, какую колоссальную роль в жизни человека играет движение. Причем именно настоящее активное движение, а не просто ничтожные передвижения в пространстве из дома на работу и обратно, уж тем более не передвижения от дивана к столу, даже передвижения по дому с пылесосом – не в счет. Важно движение ради движения, а не как сопутствующий результат, движение как философия жизни. Говоря о занятиях танцами, можно только уточнить, что это не просто то самое настоящее активное движение, которое необходимо для полноценного существования нашему телу. Во время занятий танцами тело наполняется особой энергией, силой духа, все происходит на фоне какой-то солнечной радостной жизнеутверждающей атмосферы красоты, грации, совершенства  Стоит только взглянуть на себя в зеркало после танцев, чтобы без слов понять неоценимую ценность этих занятий: румянец на щеках, искрящиеся радостью глаза, а фигура как струнка натянута, тронь - зазвучит! Образно, конечно, но по сути – очень верно. Танцы делают нас здоровыми и счастливыми, или счастливыми и здоровыми – сложно сказать, что первично  **Гармония танцевальных занятий**  В логике развития танцевальных занятий существует изначально гармония, которая позволяет получать пользу без вреда  В занятиях танцами нет форсированных нагрузок. Все происходит последовательно и постепенно. Нагрузки усложняются по мере того, как организм привыкает и приспосабливается к усложняющимся задачам. Правда, для этого важно не пропускать занятия, чтобы потом не приходилось догонять, нарушая продуманный принцип дозированности нагрузок  Второй момент – чередование темпа. В обучении предусмотрены переходы от быстрого, где нагрузка максимальна, к медленному, который не требует такого большого напряжения. И это дает мышцам разумную тренировку, позволяя то напрягаться, то расслабляться.  И, конечно, неоценимую роль в занятиях танцами играет музыка. Она сама по себе – гармония. Поэтому находясь в музыке, каждый невольно наполняется ее гармонией. Музыка помогает избежать механического подхода к тренировке, примитивного заучивания отдельных "па". Она дает возможность даже во время в сотый раз повторяемого рисунка движения получать наслаждение и удовольствие. Танцевальная физическая нагрузка всегда несет в себе мощный творческий заряд.  http://la-femme.net/images/01-02-10-tanec.jpg**И похудеть, и обрести фигуру**  Для многих женщин актуально узнать: реально ли похудеть благодаря занятиям танцами? Если вы не "прохлаждаетесь" на занятиях и занимаетесь регулярно, то ответ однозначный – "да, похудеете". А как не похудеть?! Нагрузки физические есть, потоотделение происходит, значит, очищение шлаков, тоже имеется, жир вы "растрясаете" и энергию (пресловутые калории) сжигаете. Всего этого более, чем достаточно, чтобы лишние килограммы ушли  Мало того. Танцы так равномерно распределяют нагрузку на все части организма, что это непременно приводит к обретению хорошей, красивой фигуры. В танце все, где надо, подтягивается, где надо накачивается, где надо – выравнивается. В итоге получается, то, что называют – отточенность форм  **Оздоровительные эффекты танцетерапии**  Теперь о здоровье - и физическом, и психологическом, которое поддерживается благодаря занятиям танцами. Собственно о том, что скрывается за фразой: "Движение – это жизнь".  Танцетерапия полезна, потому что:  • укрепляет сердечно-сосудистую систему (пульс учащается, порой, и до 150 ударов в минуту, кровообращение усиливается, сосуды тренируются)  • активизирует питание органов и систем кислородом (вследствие усиленного кровообращения)  • способствует очищению организма от шлаков (путем потоотделения и сжигания энергии) • поддерживает мышцы в тонусе (во время танца активно работают все группы мышц) • развивает дыхательную систему (что является профилактикой заболеваний дыхательных путей) • усиливает иммунную систему и ускоряет обменные процессы в организме • влияет на активную выработку эндорфинов - гормонов радости (что защищает организм от различных стрессов)  Кстати, существует в психиатрии такой метод лечения - танцевальная терапия, который прекрасно зарекомендовал себя при лечении депрессии, неврозов и в случаях с более серьезными психическими расстройствами. Так что, учитывая специфику нашего стрессового времени, танцетерапия должна бы быть прописана всем  http://la-femme.net/images/01-02-10-tanec1.jpg**На какие танцы записаться?**  Считается, что каждое танцевальное направление дает телу свою специфическую пользу.  **Балет и классика** (танго, вальс, фокстрот) – развитие гибкости всего тела, тренировка силы всех групп мышц, особенно полезно для укрепления позвоночника и мышц спины.  **Степ** – лучшая гимнастика для ног  **Латино** (сальса, меренга, румба, мамбо) – дает высокий психотерапевтический эффект, снимает напряжение, стресс, быстро улучшает настроение и самочувствие, также хорошая тренировка для связки спина-руки-ноги.  **Индийские танцы** – приводят к внутренней гармонии тела и духа, разрабатывают суставы.  **Этнические танцы** (в частности, танец живота) - обеспечит плоский живот, прекрасно формирует талию, помогает избавиться от жира на бедрах и ляжках, а также избавит от любых проблем с позвоночником.  **Клубные танцы** (R`n`B, хип-хоп, рок-н ролл) – лучше других укрепляют сердечно-сосудистую систему, что определяется их быстрыми темпами, естественно. Они же эффективнее других и для похудения. Клубные танцы разрабатываются мышцы рук и ног, плечевого пояса, талии, бедер, очень хороши как упражнения по растягиванию.  **Внимание!** Занятия танцами, как и любые физические нагрузки, не сразу приносят плоды. Главные составляющие успеха: последовательность, регулярность и терпение  http://la-femme.net/images/01-02-10-tanec3.jpg**Еще несколько дифирамб**  Что, кроме пользы для здоровья, еще привлекательно в занятиях танцах?  1. Танцы прекрасно развивают координацию движений. 2. Танцы формируют хорошую осанки и красивую походку. 3. Танцы дают, собственно, умение танцевать, что всегда выделит вас из толпы на любой корпоративной вечеринке. 4. Танцы дают ощущение раскованности, что важно при любом общении в любой компании. 5. Танцы раскрепощают, избавляют от комплексов и стереотипов  6. Танцы учат налаживать контакт и доверительные отношения с партнером противоположного пола. 7. Танцы вырабатывают уверенность в себе, что является всегда залогом успеха. 8. Танцы развивают музыкальность и чувство ритма  9. Танцы – это новые знакомства, в том числе и с противоположным полом. 10. Танцы дарят ощущение свободы, полета, окрыленности. 11. Танцы – это интересный, насыщенный, приятный досуг, который повышает культурный уровень.  **Средство Макропулоса**  Как известно, средство Макрополуса – это эликсир молодости и долголетия. А разве танцы не выполняют роль такого эликсира?  Ведь по сути старение только проявляется в физическом теле, а начинается в мозгах с изменения образа жизни на более пассивный, с недостаточности физических нагрузок, с утраты той искрящей радости, которая зажигает и поддерживает в нас жизнь. А потом уже, как следствие, замедляются обменные процессы, обвисает кожа, дряхлеют мышцы, дают сбой органы и системы, падает иммунитет. Довольно грустная картина вырисовывается  Но можно ли представить, что все это происходит с человеком, который три раза в неделю занимается танцами? Бред! Танцующий человек и старость – понятия несовместимые  Так и хочется, цитируя название популярной передачи, воскликнуть: "Танцуют все!" Не отказывайте себе в таком полезном удовольствии!  Источник: [bt-lady.com.ua](http://bt-lady.com.ua/) |