

7 причин заняться танцами

Автор: Administrator
13.05.2011 14:17 -

7 причин заняться танцами

Каждый человек мечтает об интересном и насыщенном досуге. Еще лучше, если этот досуг способствует оздоровлению, делает человека красивым и вырабатывает в нем многие полезные привычки и качества.



Хотя в советские времена активно боролись с некоторыми направлениями танцев, видя в них идеологическую опасность, стремление людей к красоте, здоровью и общению победило. Мы приводим Вам семь причин, которые наглядно свидетельствуют о пользе занятий танцами.

Причина первая – польза для здоровья, похудание

С точки зрения медицины нагрузки во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, мышцам и суставам тела. Потрясающе низкая травматичность занятий танцами позволяет допускать к занятиям и 4-летних детей, и пенсионеров.

Причина вторая – правильная осанка

Более половины современных людей имеют проблемы с позвоночником. Танцы вырабатывают правильную осанку и способствуют оздоровлению позвоночника.

Причина третья – красивая походка

Люди, умеющие красиво ходить, видны издалека. На них хочется обернуться, на них хочется быть похожим. Если вы научитесь танцевать, то уж красиво ходить вы точно сможете.

Причина четвертая – новые знакомства

Все мы любим новые знакомства, готовы приобретать новых друзей и единомышленников. Танцы способствуют этому. Но бывает и большее - некоторые на танцах находят свою любовь

Причина пятая – психологическое раскрепощение

Танцы делают человека более смелым и открытым. Ключевое слово, характеризующее поведение умеющего танцевать человека, это Свобода. Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от комплексов и стереотипов. Танцы помогают весело и интересно выживать в современном мире.

Причина шестая – музыкальность и чувство ритма

Регулярные занятия танцами научат вас «слышать» музыку, разбираться в ней, отличать фокстрот от вальса, самбу от мамбы. Разовьется чувство ритма, ритм станет частью вашей жизни.

Причина седьмая – улучшение внешних данных

Вы, наверное, часто видели, как люди искусства умеют интересно и незаурядно выглядеть, даже если они «не очень-то на внешность». Это особый секрет, открыть который вам помогут танцы.