

## Что дают нам танцы

Автор: Administrator  
13.05.2011 14:31 -

---

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.



### **КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ**

С точки зрения медицины, нагрузки во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, мышцам и суставам тела. Еще Поль Брэгг призывал правильно питаться, бегать трусцой и побольше танцевать. Потрясающе низкая травматичность занятий танцами позволяет допускать к занятиям и 4-летних детей, и пенсионеров.

### **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА**

Более половины современных людей имеют проблемы с позвоночником. Танцы вырабатывают правильную осанку и способствуют оздоровлению позвоночника. Даже взрослые люди, начав заниматься танцами, могут вырасти на 2 - 3 см (!). На самом деле это просто выпрямляется позвоночник.

### **КРАСИВАЯ ПОХОДКА**

Вам нравится, когда симпатичная девушка, надев каблуки, идет на «полусогнутых»? Или фигуристый парень косолапит и горбится, претендуя на «крутизну»? 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.

### **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. А многие из тех, кто нашел на танцах любовь, закрепляют ее семейными узами. То есть для ищущих развлечений - танцы предлагают море романтики, для ищущих серьезных отношений - танцы обещают океан сердечных бурь.

### **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.

### **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. При малейших звуках музыки ваше тело будет чувствовать потребность ритмично двигаться, начнет искать нужный настрой, угадывать в музыке танец.

### **УЛУЧШЕНИЕ ВНЕШНИХ ДАННЫХ И НАСТРОЕНИЯ**

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. Прическа, одежда, манеры, для женщин еще и макияж - все это становится для вас более доступным миром. Вы это почувствуете по тем восхищенным взглядам, которые будут бросать на вас ваши друзья, да и просто случайные знакомые.

## Что дают нам танцы

Автор: Administrator  
13.05.2011 14:31 -

---