

Во времена Советского Союза на некоторые виды танцев было наложено вето, как на несоответствующие высокой морали советского человека. Сейчас подобных ограничений нет. Каждый человек любого возраста и комплекции может выбрать для себя танцевальный стиль и совершенствовать свои навыки танцевать. Но нужны ли занятия танцами взрослому человеку? Конечно же, да. И вот вам 5 самых актуальных причин записаться в школу танцев.

Польза для здоровья

Во время тренировок вы будете задействовать практически все группы мышц. Это хороший способ привести их в тонус и немного подкачать. Как результат, формы вашего тела, несомненно, улучшатся. Кроме того, вы немного похудеете, что тоже является явным плюсом. Но и это ещё не всё. Танцы помогают тренировать сердечную мышцу и дыхательную систему. Вы, несомненно, станете чувствовать себя лучше и моложе.

Красивая осанка и походка

Две трети современных людей страдают от заболеваний позвоночника или, как минимум, имеют некоторые проблемы со спиной. А всё это из-за неправильной осанки. Танцы помогают решить данную проблему. Вы научитесь и привыкните держать спину в правильном положении, что обязательно поспособствует оздоровлению позвоночника. Кроме того, вы гарантированно будете выделяться из толпы благодаря правильной, красивой осанке и походке.

Новые знакомства и интересное времяпрепровождение

Благодаря танцам вы приобретёте множество новых знакомых, а, возможно, и будущих близких друзей. Кроме того, вы сможете посещать различные музыкальные мероприятия, интересно и активно проводить свой досуг. Как узнать где проходят подобные акции? Всё просто, узнать информацию о предстоящих танцевальных мероприятиях и лучших школах танцев можно [здесь](#) .

Психологическое раскрепощение

Уроки танцев помогают человеку полностью раскрыться как личность. Вы обязательно станете более раскрепощённым и уверенным в себе, будете мыслить более свободно и неординарно, гарантированно избавитесь от комплексов, мучивших вас долгие годы. В результате вы станете более интересной личностью для всех окружающих вас людей.

Выработка чувства стиля и ритма

Вы обязательно научитесь не просто слушать, а слышать музыку, разбираться в ней. Вот вы, например, сможете отличить на слух мамбу от сальсы? Скорее всего, нет. А вот люди танцующие смогут это сделать без труда. Кроме того, вы научитесь идеально чувствовать ритм и ритмично двигаться, что, несомненно, вызовет восхищение окружающих вас во время танца людей.

Вывод прост: если вы хотите улучшить свои внешние данные, стать более уверенным в себе, оздоровить и омолодить свой организм, то вам, без сомнения, следует записаться в хорошую школу танцев.