

В чём же состоит польза танцев? Во-первых, танец – это лучший способ забыть о своих болезнях, печалях, получить хорошее настроение и, наконец, познакомиться с новыми людьми или даже встретить свою любовь. Это все можно увидеть на [дом 2 слухи и сплетни](#). Многие психологи считают, что люди зачастую сами не ведая того сковывают себя защитным мышечным панцирем, а танцы наоборот помогают поверить в себя и освободиться от него. Также даром данное умение не пропадёт. Во-первых, своим умением можно поразить толпу на дискотеке, во-вторых, просто поднять себе настроение. Если вы чувствуете, что к вам подкрадывается стресс или негативные эмоции просто потанцуйте, и мир засияет новыми красками. К тому же это занятие может благоприятно повлиять на весь ваш организм в целом. Заметно улучшится иммунитет, мышцы начнут развиваться, и ваш вываливающийся живот снова встанет на своё место. Особенно полезным данное занятие является для тех, кто постоянно засиживается за рабочим столом. Во-первых, такие люди очень часто жалуются на боли в спине, появляются неприятные ощущения, да и вес начинает набираться. Также многие психологи утверждают, что танцевать очень полезно тем, кто постоянно чего-то боится, то есть людям с повышенным чувством страха. Танцы, по мнению некоторых, лечат гораздо лучше, чем слово.