

Terapia tańcem jest skutecznym lekiem na przedłużenie młodości osób „trzeciego wieku". Ćwiczenia w takt muzyki, odpowiednio dobrane do wieku i możliwości ruchowych, są jednym ze środków profilaktyki gerontologicznej. Równie ważne jest i to, że taniec pozwala oderwać się od codzienności, zbliża ludzi i pobudza ich do dalszej aktywności życiowej.

To nie wszystko, taniec wpływa pozytywnie nie tylko na układ ruchowy, ale i na cały organizm, a w szczególności na układ krążenia, oddechowy, nerwowy, pokarmowy oraz na przemianę materii. Dotlenia wszystkie komórki ciała, poprawia krążenie krwi i elastyczność stawów, wzmaga pracę jelit i zwiększa wydolność płuc. Taniec wyrabia koordynację ruchów oraz kształci wyobraźnię i pamięć ruchową.

Taniec jest też wspaniałym lekiem przeciwdepresyjnym zwalczającym stres, który jest przyczyną wielu chorób. Jak każda aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia). Endorfiny poprawiają nastrój, dodają chęci do życia,wyzwalają drzemiącą energię, wspomagając proces leczenia oraz sprzyjając szybszej rekonwalescencji i poprawie jakości życia. Emocje, które są wywołane przez taniec mobilizują nasz organizm i pozwalają na wykonywanie coraz trudniejszych zadań ruchowych.

Tyle i jeszcze więcej informacji na temat terapii tańcem i jego wpływie na nasze zdrowie znalazłam w internecie. Postanowiłam się częścią tej wiedzy z Państwem podzielić zapraszając jednocześnie na warsztaty z tańca towarzyskiego, które będą się odbywały na naszym UTW w każdą środę o godz.12.30 na sali 104 w Szprotawskim Domu Kultury. Warsztaty poprowadzi tancerz - Pan Norbert Sikora.

Najbliższe zajęcia wyjątkowo w piątek 13-go o godz. 12.00

Zapraszamy Z. Piwtorak