

Танцы на завтрак, танцы на обед... Какая польза нам от этих танцев?

Давайте поговорим сегодня о танцах! Об удовольствии и пользе, о возможностях и открытиях... Попробуем проникнуть в суть, хоть самую малость!

Вы, конечно же, не будете спорить, что танцевать всегда приятно. Движение тела под музыку поднимает настроение. Почему? Потому что оно, наше тело, создано для движения. Это его такое же естественное состояние, как и дыхание. Движение дает нам дополнительную энергию. Вот почему мы, танцуя, чувствуем себя в состоянии, близком к эйфории: улыбка во весь рот, глаза блестят, руки-ноги – в свободном полете. Врачи бы вам сказали, что это происходит потому, что движение вызывает активный выброс в кровь эндорфинов, таких маленьких частиц, которые отвечают за наше хорошее настроение. Может быть. Не будем спорить.

Танец – это реальный способ поднять себе настроение до максимума. Он может помочь выскочить из депрессии и пробудить нас для активной жизни. А что такое – находиться в хорошем настроении? Это значит не иметь проблем. Поверьте, все это взаимосвязано. Человек в хорошем настроении смотрит на мир веселыми глазами и все воспринимает через призму радости.

Не верите, что танец способствует такому состоянию? Проверьте! Прямо сейчас включите музыку и начните двигаться. Не вслушиваясь в слова, дайте своему телу возможность самому выбирать движения. Это называется – свободная пластика. Этому не надо учиться. Это умеет каждый, просто мы так боимся показаться смешными, что все время подражаем кому-нибудь, даже в танце. А ведь у каждого из нас имеется своя природная пластика и она прекрасна.

Итак, включаем музыку и двигаем руками и ногами. Для хорошего самочувствия исполнение сложных элементов вовсе необязательно. Самое главное – двигаться под музыку, которая доставляет вам удовольствие. Начинайте танцевать прямо с утра. Я это делаю именно так. Поэтому весь день в хорошем настроении. Один совет – не надо слушать утром грустные песенки о любви, тем более танцевать под них. Это – прекрасный способ загнать себя в пессимистичное настроение на весь день, даже если в личной жизни у вас все в полном порядке. Наше подсознание больше любит записывать на подкорку негативные эмоции, чем позитивные.

Но если все-таки негативные эмоции появились, попробуйте избавиться от них самым приятным способом – «вытанцуйте» их. Для этого даже существует специальная система, название которой – танцетерапия. Сущность ее заключается в следующем: вы сосредотачиваетесь, например, на обиде; затем выбираете музыку, которая, как вам кажется, подходит для этого; а потом начинаете свою обиду вытанцовывать, выбрасывать ее в пространство, используя различные движения тела. Вскоре вместо вашей обиды останется приятная пустота, а настроение обязательно улучшится, потому что тело наполнится энергией. А большое количество энергии – это наше здоровье.

Хотите быть здоровыми – танцуйте много, до упаду, но не забывайте, что танец должен быть в удовольствие. Не превращайте его в обязанность, не давайте ему потерять свое первородное очарование.

На заре нашего мироздания, когда еще и слов-то не было, люди выражали свои мысли и чувства с помощью движения. Они исполняли ритуальные танцы, чтобы умиловить природу и богов. Тогда танец имел магическое значение. Думаете, он его утратил в наши дни? Нисколько! Вспомните, сколько разных эмоций вызывают у вас танцы: искрометное танго, нежный вальс, пленительный танец живота, зажигательное фламенко, яркая сальса. Раз эти танцы овладевают вашими эмоциями, значит, танцуя их, вы получаете возможность воздействовать на эмоции других людей. Разве это не магия? А там, где присутствует хоть какой-то магический элемент – происходят чудеса. Существуют даже специальные занятия, на которых с помощью несложных танцев исполняются самые заветные желания и достигаются цели, которые раньше считались недостижимыми.

Но что же делать, если вас не отдали в детстве в танцевальную студию, а в юности вы были увлечены плетением фенечек или чем-нибудь еще? Не отчаивайтесь! Начинать танцевать никогда не поздно. Начинайте прямо сейчас, дочитав эту статью. И вы обязательно поймете и почувствуете, какое это наслаждение – танец, ваш собственный танец!

Автор - **Ирина Соболева**

[Источник](#)