


Wpływ tańca na zdrowie człowieka



„Gdy tańczę, nie mogę oceniać,
nienawidzić, nie mogę się oddzielić
od życia, mogę tylko być wesoły
i pełny chęci do tańca” – **Hans Bos**



Czym jest dla Ciebie taniec?

Taniec jest kwintesencją życia, jego główną funkcją jest przekazywanie całego bogactwa psychiki ludzkiej.


Taniec to też energia, która dodaje sił.

Jest mową ciała, z pomocą której można przekazać wszystkie uczucia.

Każda część ciała swobodnie wyraża jakąś myśl lub działanie.

Taniec to wewnątrz i sposób przekazu emocji przez ruch. Przez ruch „wyzwala” się ukryte w człowieku instynkty taneczne tłumione przez ówczesną cywilizację.

Taniec daje moc: kształtuje duszę, ciało, daje poczucie wolności i relaksuje psychikę. Pozwala uzyskać wewnętrzną harmonię, osadza nas w teraźniejszości i sprawia, że czujemy głęboką radość istnienia.



Założenie współczesnych technik tanecznych

Głównym założeniem współczesnych technik tanecznych jest praca mięśni w granicach ich naturalnych możliwości oraz pełna świadomość tancerza dotycząca działania ruchowego. W każdym ćwiczeniu powinna istnieć pełna kontrola ruchu z wyczuciem pracy własnych mięśni. Znajomość wrażliwości ruchowych własnego ciała pozwala na pełną świadomość i kontrolę mięśni w czasie ruchu. Ruch taneczny angażuje wszystkie mięśnie ciała człowieka i wykracza daleko poza sferę aktywności ruchowej. Ruch odzwierciedla indywidualny sposób myślenia i przeżywania emocji.



Taniec wpływa na Twoje zdrowie!

Dlaczego warto tańczyć?

Taniec dla wielu jest sposobem na życie, jednakże może on być także formą aktywnego spędzania wolnego czasu, która nie tylko wpłynie pozytywnie na nasz nastrój, ale pozwoli zadbać także o swoje zdrowie oraz zgrabną sylwetkę! Pomaga w nawiązywaniu kontaktów towarzyskich. Zmniejsza poczucie samotności, która wiąże się z ryzykiem przedwczesnej śmierci.

Co zatem powinno przekonać Cię do spróbowania swoich sił na parkiecie?



Taniec poprawia nasz ogólny stan zdrowia

Taniec to dla niektórych ludzi jeden ze sposobów, by wyrwać się z monotonii codziennych obowiązków. Już samo to świadczy o tym, że **czynność ta wpływa na nasze zdrowie** emocjonalne, psychiczne, fizyczne i nasze ogólne samopoczucie.

Kiedy szukamy dla siebie jakiejś formy aktywności, zwykle zastanawiamy się, co sprawi nam najwięcej radości. A tak się składa, że taniec... to czysta radość!



Produkuje endorfiny


Pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia), które poprawiają nastrój, dodają chęci do życia i wyzwalają naszą energię. Jednocześnie obniża poziom hormonu stresu - kortyzolu. **Taniec sprawia nam przyjemność i poprawia nastrój.** Uśmiechanie się i śmiech podczas tańca jest czymś zupełnie naturalnym. Spowodowane jest to tym, iż taniec pozwala nam naprawdę dobrze się bawić i to niezależnie od wieku, co odróżnia go od innych form ćwiczeń. Taniec daje nam nie tylko radość. To też doskonała forma komunikacji z drugim człowiekiem. Pierwotny sposób na bliskość pozwalający na wzajemny dotyk dwóch osób.

Tańczyć więc mogą osoby w każdym wieku, dlatego absolutnie każdy może czerpać z tańca korzyści dla zdrowia.



Zwiększa energię

Czy przez cały dzień brakuje Ci **energii**? Taniec może pomóc Ci ją odzyskać! Jedno z badań opublikowanych przez międzynarodową organizację Stowarzyszenie Wydawnictw Naukowych i Uniwersyteckich Zasobów Naukowych (SPARC) dowiodło, że cotygodniowe ćwiczenia oparte na tańcu mogą **poprawić ogólną wydajność i poziom energii fizycznej** u dorosłych.



Taniec modeluje i prostuje naszą sylwetkę, usprawnia stawy i uwalnia nagromadzone w ciele napięcia. Wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, łydek i ramion. Łagodzi ból.

Reguluje oddech i sprawia, że dostarczamy komórkom więcej tlenu potrzebnego do spalania jedzenia i czerpania z niego energii.

Poprawia koordynację ruchów i zmniejsza ryzyko niebezpiecznych upadków. W pewnym stopniu zapobiega też osteoporozie.

Regularny taniec jest idealny, jeśli chodzi o zwiększenie odporności – szczególnie, jeśli jest to energiczny rodzaj tańca. Taniec pobudza mechanizmy obronne, co jest szczególnie ważne w starszym wieku.



Terapia tańcem i jej wpływ na zdrowie

Wśród technik tańca stosowanych w sesjach terapeutycznych wykorzystuje się: improwizacje, ruch autentyczny, wizualizację w ruchu, body mind centering oraz tańce w kręgu. Aby korzystać w psychoterapii tanecznej nie trzeba mieć doświadczenia, ponieważ podczas terapii nie ma nauki sekwencji tanecznych. Ważne jest wsłuchiwanie się we własne ciało i pozwolenie na swobodny ruch. Efekty po DMT są udowodnione naukowo. Z DMT - Polskiego Instytutu Psychoterapii Tańcem i Ruchem mogą korzystać również ludzie zdrowi, którym taniec pomoże się rozwijać i pełniej wyrażać siebie, swoje emocje i uczucia.



Pomocny w leczeniu wielu schorzeń

Pomaga w leczeniu: **cukrzycy, zaburzeń odżywiania (bulimia, anoreksja), zaburzeń osobowości, depresji, uzależnień, ADHD, choroby Parkinsona, nerwic i stresu pourazowego.**

U kobiet **z rakiem piersi** po terapii tańcem zaobserwowano: poprawę nastroju, poprawę jakości życia oraz adaptację do nowej sytuacji życiowej.

U osób z **zaburzeniami odżywiania** poprawił się stosunek do własnego ciała, jego akceptacji oraz zwiększyło się zaufanie chorych do siebie i innych.

U osób **niepełnosprawnych z uszkodzeniem narządu ruchu i porażeniem mózgowym**, możliwość tańczenia na wózkach inwalidzkich pomaga przywrócić im pewność siebie oraz zniwelować nieśmiałość wobec ludzi.



Niesie pomoc dla osób z depresją

Otóż **depresja** staje się coraz większym problemem zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych w każdym wieku. **Psychologowie doceniają korzystny wpływ tańca na zdrowie psychiczne człowieka, dlatego stworzyli terapię tańcem zwaną choreoterapią.** Udowodniono, iż terapia ruchowa oparta na tańcu, poprawia nie tylko stany depresyjne, ale także uodparnia psychikę poprzez regulację poziomu serotoniny i dopaminy w organizmie. Biorąc pod uwagę fakt, że taniec to aktywność społeczna, pomaga wyzbyć się uczucia osamotnienia, które często towarzyszy osobom cierpiącym na depresję, jak również osobom starszym, które mieszkają samotnie.



Poprawia pamięć

Okazało się, że taniec **poprawia pamięć i zapobiega rozwojowi demencji starczej**. Owe badania wykazały, iż ćwiczenia aerobowe mogą przywrócić utratę hipokampa, czyli obszaru mózgu, który kontroluje pamięć. Hipokamp naturalnie staje się coraz mniejszy, co w podeszłym wieku często prowadzi do problemów z pamięcią, a nawet demencją starczą.

Pozytywnie wpływa na samopoczucie seniorów, pomaga im oderwać się od codzienności i zachęca do aktywności życiowej.



Niesie pomoc dla osób z Alzheimerem i Parkinsonem

Taniec **zmniejsza skutki choroby Alzheimera**. Czy to możliwe? Otóż na przeprowadzonych badaniach tylko na osobach w podeszłym wieku, udowodniono iż taniec często pomaga zmniejszać skutki choroby Alzheimera i innych form demencji. Może też zwiększyć jasność umysłu u osób w każdym wieku. Co ciekawe okazało się, że **osoby z chorobą Alzheimera są w stanie przypomnieć sobie zapomniane momenty w życiu, gdy tańczą do muzyki, którą znali wcześniej.**

Poprawia kondycję chorych na Parkinsona. Szczególnie tango, które koordynuje ruchy górnych i dolnych części ciała z wyraźnym ich zatrzymywaniem i zmianą rytmu. To bardzo skuteczne ćwiczenie równowagi oraz koordynacji rąk i nóg.



Zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia

Taniec to idealna forma aktywności dla osób z **wysokim ryzykiem chorób układu krążenia**. Schorzenia układu krążenia to choroby sercowo-naczyniowe, które są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Pewne badania przeprowadzone we Włoszech wykazały, że u osób z niewydolnością serca, które jako formę rehabilitacji wybrały taniec, znacząco poprawił się stan zdrowia serca, podobnie jak oddychanie i ogólna jakość życia. Taniec jest naturalnym lekiem dla organizmu. Poprawia funkcjonowanie układu sercowo – naczyniowego, co w efekcie wydłuża życie. Taniec zwiększa przepływ krwi i wpływa na usprawnienie metabolizmu komórek nerwowych, co przyczynia się do redukcji napięcia i stresu.



Wspomaga odchudzanie

Następną korzyścią z tańca jest **utrata masy ciała**, pod warunkiem, że tańczymy regularnie. Udowodniono, iż aerobowy program ćwiczeń oparty na tańcu jest tak samo skuteczny przy utracie wagi, jak również przy wzroście wydolności oddechowej. Taniec pozwala zrzucić zbędne kilogramy, ponieważ podczas jednego treningu można pozbyć się do kilkuset kalorii. Rzeźbi sylwetkę, która staje się smukła i zgrabna. Modeluje uda, brzuch, nogi, wzmacnia mięśnie szczególnie brzucha, kręgosłupa i miednicy.



Poprawia elastyczność, siłę i wytrzymałość

Każdy, kto tańczył choć kilka razy w życiu wie, że czynność ta wymaga dość dużej elastyczności. Nie bez przyczyny większość zajęć tanecznych zaczyna się od rozgrzewki, która składa się z kilku różnych ćwiczeń na rozciągnięcie mięśni. Podczas tańca **musimy być zdolni do większego niż zwykle zakresu ruchu** wszystkich grup mięśni. Taniec zwiększa też siłę, **zmuszając mięśnie do utrzymania ciężaru naszego własnego ciała**. Wiele stylów tańca, w tym jazz i balet, wymaga podskakiwania. Skakanie z kolei wiąże się z ogromną siłą, której musimy użyć mięśniami nóg. Tańczenie to aktywność fizyczna, przez co – tak jak wszystkie inne formy aktywności – **zwiększa się nasza wytrzymałość**. Wytrzymałość to zdolność mięśni do wyczerpanego wysiłku przez jak najdłuższy czas bez odczuwania **zmęczenia**.



Kształtuje

silną motywację,

kreatywność,

pamięć i koordynację ruchową,

zdolności motoryczne,

kondycję,

panowanie nad własnym ciałem,

estetykę ruchu, wdzięk, grację,

charakter,

pożądane postawy w działaniu

zarówno indywidualnym,

jak i zespołowym,

integrację socjalną,

współpracę i współdziałanie,

wzajemny szacunek,

dbałość o elegancję postawy, piękno
i postawę ruchu

wyobraźnię



Poprawia pewność siebie i poczucie własnej wartości


Taniec pomaga również zwiększyć pewność siebie. Za każdym razem, gdy uczymy się nowego kroku, występuje u nas **wzrost poziomu zaufania do samego siebie**, a także poziom naszej **energii**. Taka pewność siebie ma swoje odzwierciedlenie w wszystkich aspektach życia.

Taniec to aktywność społeczna. Badania wykazały, że utrzymywanie silnych więzi społecznych i socjalizacja z przyjaciółmi przyczynia się do większego poczucia własnej wartości i pozytywnego nastawienia. Taniec to doskonała okazja, aby poznać nowych ludzi. Chodzenie na lekcje tańca może **zwiększyć poczucie własnej wartości i rozwijać umiejętności interpersonalne**. Wyśitek fizyczny zmniejsza **stres** i napięcie, dlatego taniec daje ogólne poczucie dobrego nastroju.




Zwiększa inteligencję!

W tekstach pisanych, nawet tych sprzed wieków, taniec zawsze był opisywany jako forma ćwiczenia fizycznego, która przynosi rozmaite korzyści zdrowotne. Teraz, dzięki dostępowi do nowych technologii, badania wykazują, że zwiększa on też inteligencję. Istotą **inteligencji** jest podejmowanie decyzji. To, co nazywamy jasnością umysłu, to nasza **zdolność do podejmowania działań, które wymagają podejmowania szybkich decyzji** (w kilka sekund). Właśnie to dzieje się, kiedy tańczysz i przewidujesz ruchy partnera! Tak więc wszystko, co musisz zrobić to pracować nad swoim tańcem – a przy okazji wzrośnie Twoja inteligencja.



Jednym ze sposobów osiągnięcia tego celu jest uczenie się czegoś nowego. Nie chodzi tylko kroki taneczne, ale wszystko, czego jeszcze nie próbowałaś. Biorąc lekcje tańca, rzucasz wyzwanie swojemu mózgowi i **stymulujesz tworzenie się nowych połączeń między komórkami**, gdyż nowe umiejętności to zapotrzebowanie na ekspansję nerwów wewnątrz Twojego mózgu. Im trudniejsze kroki – tym lepiej! Zmuszają one Twój mózg do tworzenia jeszcze większej ilości nowych połączeń neuronowych, a także poprawiają ich funkcjonowanie.



Do jakiego rodzaju muzyki powinnam tańczyć i jaki styl tańca wybrać?

Istnieje wiele stylów tanecznych: jazz, salsa, bachata, reggaeton, hip-hop, balet, taniec współczesny, towarzyski itd. Są to style ściśle związane z odpowiednimi rodzajami muzyki. Prawda natomiast jest taka, że **każda forma tańca jest równie korzystna.**

Uprawianie dowolnego stylu tanecznego to dobry sposób, w jaki możesz poprawić swoje nawyki. Wszystkie style taneczne są równie skuteczne, a wszystko, co musisz zrobić, to zastanowić się jaki styl muzyki lubisz najbardziej i pochodzić na różne zajęcia żeby ocenić, które są dla Ciebie.



Cele edukacji tanecznej

- pielęgnacja i wzmacnianie w człowieku pragnienia wykonywania naturalnych ruchów tanecznych, są to bowiem pierwsze sposoby aktywności będące wyrazem swobody i własnej akceptacji
- pielęgnacja spontaniczności ruchów ćwiczącego, aż do momentu uzyskania dojrzałości, co pozwoli na wykorzystanie spontaniczności w życiu dorosłym
- dbałość o rozwój ekspresji artystycznej w oparciu o naturalne formy ruchu tanecznego, odbywać się to powinno poprzez wdrażanie do form ruchowych zgodnych z możliwościami i upodobaniami, a także do udziału w tańcu grupowym



Dziękuję za uwagę

BIBLIOGRAFIA

Autorski Program Szkolna Formacja Taneczna “Impuls” - Kamila Colon

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

↳ <https://www.fozik.pl/arttykul/terapia-tancem-i-jej-wplyw-na-zdrowie/>

↳ <https://krokdozdrowia.com/taniec-wiesz-daje-korzysci/>