 Что такое танцетерапия.

Лечение танцами — это один из методов психотерапии.

 Цель данного психотерапевтического приема — выражение эмоций языком тела. Через движения и их анализ начинается процесс выздоровления пациента.

В танцевальной терапии нет строго установленных правил и определенных танцевальных движений. Пациенту предоставляется полная свобода самовыражения. Такая двигательная терапия применяется в целях оказания помощи больным людям. Лечение танцем можно применять и в профилактических целях.

Цель танцевальной терапии — развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта.

Танцы — отличный способ для людей любого возраста поддерживать себя в хорошей форме.

Влияние танцев на здоровье человека:

Танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставную ткань.

Тренируют мышцы спины и помогают сформировать красивую осанку..

Танцы формируют красивую ровную походку.

Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм. Занятия танцами тренируют дыхательную систему.

Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.

Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.

Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы.

Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.

Повышают работоспособность и выносливость организма.

Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера.

Танцы замедляют процессы старения организма.

 И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Самый оптимальный график занятий для здорового человека – 3 раза в неделю по 60-90 минут. Занятия необходимо начинать с разминки и заканчивать снижением интенсивности нагрузки.

Ограничений по возрасту в танцах не существует. Могут только быть ограничения по состоянию здоровья. При этом даже при ограниченных возможностях можно выбрать приемлемый вид танцев.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» М.И.Саранцева.