**Полезные танцы**

С каждым годом танцы все прочнее входят жизнь современного человека. Для одних танец –это развлечение для, других– терапия, а для третьих– образ жизни. Многие из нас в танце нашли свою вторую половину. Танцы становятся все более массовым и доступным видом искусства. Сегодня, в любом областном центре существует большое количество танцевальных школ, каждая из которых обладает огромным выбором танцевальных программ. Любой желающий может выбрать себе танец по вкусу и личным особенностям.

 При этом важно знать, что танец –это не только хорошее развлечение. Танец улучшает физическое состояние, укрепляет иммунитет, формирует красивую фигуру, и даже развивает наш интеллект. Хотите жить дольше – танцуйте. По статистике, люди, которые постоянно занимаются танцами, живут дольше в среднем на 5-10 лет. Танцы дарят ощущение удовлетворения и счастья. Дело в том, что во время танца активно вырабатываются серотонин и эндорфин– гормоны хорошего настроения и счастья.

Каждый танец имеет свои особенности для человеческого организма. Зная их можно легко подобрать танец для себя.

Самыми популярными сегодня считаются латиноамериканские танцы. Румба, сальса, ча-ча-ча, мамба– мгновенно взбудоражат вас, и дадут заряд бодрости и веселья. Особенностью этих танцев являются ритмичные, интенсивные движения бедрами. Таким образом, вы получаете отличную тренировку мышц поясницы и таза, а это позволяет излечивать различные сексуальные расстройства и гинекологические заболевания.

Арабские танцы считаются самыми полезными для женщин и возбуждающими для мужчин. Во время танца живота прорабатываются даже самые глубокие группы мышц малого таза. Происходит интенсивный массаж внутренних органов, что способствует излечению многих болезней. Формируются красивая талия и бедра. Так же арабские танцы помогают ощутить оргазм даже тем женщинам, которые до этого считали себя фригидными.

 Фламенко – помогает в лечении остеохондроза. Обучение основано на правильной постановке корпуса. Это развивает мышцы спины, выпрямляет осанку и грудной отдел.

 Кельтские танцы исправляют сколиоз, лордоз и даже выравнивают форму ног. Эти танцы основаны на ритмичных движениях, с длительной задержкой тела в одной позе. Благодаря этому очень хорошо исправляется осанка, тренируются мышцы спины и икроножные мышцы. Также кельтские танцы хорошо влияют на сердечно- сосудистую систему.

 Фокстрот предупреждает болезнь Альцгеймера. Этот зажигательный танец особенно полезен людям в возрасте. Благодаря ритмичным, неспешным движениям, позволяет мягко и без усилий задействовать все органы и системы тела. Самое благотворное влияние фокстрот оказывает на работу сосудов мозга.

 Вальс – самый романтичный танец. Занятия вальсом укрепляют вестибулярный аппарат, усиливают мозговую активность, наполняют чувством глубокой удовлетворенности и спокойствия.

И так, стать более счастливым, здоровым, уверенным в себе человеком – несложно. Просто выберите себе танец, найдите хорошую школу, и танцуйте в свое удовольствие!

Успехов на танцполе, дорогие читатели! Редакция Nauchis.by