



BÚÉK 2017!

Januártól ismét lehetőség nyílik arra, hogy új tagok csatlakozzanak csoportjainkhoz. Lányok, fiúk.. Miért is jó táncolni??

Hangulatjavító

Aki rendszeresen koptatja a parkettet, annak sokkal jobb lesz a kedve, hiszen a szervezetében több endorfin, azaz boldogsághormon termelődik, miközben a stressz hormonok (például a kortizol) lebomlanak. A tánc és a mozgás további előnye, hogy a közben felszabaduló endorfinnak fájdalomcsillapító hatása is van!

Segít relaxálni

A tánc nyugtatja az idegeket, ezért kezeli gyakran jobban a hétköznapi stresszhelyzeteket az, aki így tartja fitten magát. A közben hallgatott zenének lazító hatása is van: a lágy melódiákra végzett, lassú mozdulatok segítenek lecsillapodni. Ideális erre az a zene, amelynek ritmusa valamivel lassabb, mint a szív dobogása (70 ütés/perc), ekkor ugyanis a szervezet automatikusan megpróbál igazodni a lassabb tempóhoz. Ez pedig nemcsak a testre – különösen a görcsös váll- és a nyakizmokra – hanem a lélekre is nyugtató hatással van.

Szíverősítő

A zenére végzett, ritmikus mozgás felpörgeti a vérkeringést. Így hatékonyabban dolgozik és erősödik a szív: kevesebb összehúzódással több vért pumpál a szervezetbe.

Agytorna

Jobbra és balra, előre, hátra, pörgés, forgás... Mivel meg kell jegyezni, és koncentrálni kell az egyes lépésekre, a tánc mindkét agyfélteke működését ösztönzi. Fejleszti a koncentrációt, és javítja az emlékezőképességet, ráadásul a tánclépések tanulásával javul az improvizációs és az alkalmazkodóképesség is.

Önfejlesztő

Aki rendszeresen táncol, jutalmul szép tartást is kap. És ez még nem minden; hiszen a saját testével kapcsolatos érzései is javulnak, nagyobb lesz az önbizalma, elégedettebbnek illetve magabiztosabbnak fogja érezni magát!

– A modern és a dzsessztáncot kifejező és szabad mozdulatok jellemzik, koreografálva vagy szabadon improvizálva is mozoghatunk a zenére. Remek választás a kreatív és szívesen „tomboló” embereknek.

Alakformáló

Óránként 350-500 kcal-t égethet el a ritmikus mozgás közben, a tánc fajtájától és a mozgás intenzitásától függően. További előnye, hogy az összes izmot megmozgatja –a vállaktól kezdve a karokon, a hason, a csípőn és a popsin keresztül egészen a lábakig.

És még egy nagyon fontos dolog..

Egy családias-baráti légkörű közösségben eltöltött tartalmas idő, mely nem csak erre a 1,5 – 2 órára szól, hanem hosszú távon nyújt érzelmi kötődést is! 😊

A csoportok órarendje megtalálható Facebook oldalunkon!

<https://www.facebook.com/akropolistancszinhaz/>

További információ: Kerek Tímea táncpedagógus 0670/257-7767

Művészeti vezető: Kerek Attiláné