

## PRZEZ TANIEC DO ZDROWIA I URODY



mgr Magda Mądry

**Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu**

**Instruktorka i Specjalistka Rekreacji Ruchowej - TANIEC I FITNESS**

### **Pyt. Proszę opisać swoimi słowami taniec?**

TANIEC to głównie forma wyrażania swoich emocji.

Jest jedną z najstarszych sztuk pięknych. Od tysięcy lat ludzie przekazywali swoje opowieści w formie tańca. Obecnie taniec „powrócił” i ludzie znowu zaczynają „tańczyć”.

Taniec to rekreacja ruchowa, czyli „to” co możemy robić w wolnym czasie poza pracą, szkołą innymi zajęciami obowiązkowymi. Jest zaliczany do ćwiczeń rekreacyjnych mających bardzo korzystny wpływ na zdrowie psychofizyczne. W wyniku ruchu ciała w tempie zgodnym z muzyką można wyrazić swoje uczucia, a z samego ruchu czerpać dużą przyjemność.

### **Pyt. Taniec to przyjemność, ale czy tylko?**

Oprócz „czystej” przyjemności i zabawy, przez godzinę np. intensywnych zajęć tanecznych DANCEMANIA (pn 17:15-18:15), SALSOMANIA hot (pn 18:15-19:15) i CUBANMANIA (śr 18:15-19:15) czy TIMBA fit~mania – formuła 50 minut- (wt i czw 20:15 – 21:05) możemy spalić nawet od 600 do 1000 kalorii, wszystko zależy od naszego indywidualnego podejścia do programu zajęć.

Są Panie, które potrafią w ciągu 2 miesięcy, systematycznych i intensywnych ćwiczeń z zachowaniem diety (czyli przede wszystkim nie jeść i nie pić kalorycznych dań i napojów po zajęciach, posiłki mniejsze ale częste- 5 razy dziennie) schudnąć od 4 do nawet 8 kg !

## Jednak oprócz przyjemności i możliwości spalenia zbędnych kalorii, TANIEC JEST ŚWIETNĄ, PROZDROWOTNĄ FORMĄ REKREACJI.

Zawsze na zajęciach dbam o bezpieczeństwo zdrowotne uczestników, zwracam przede wszystkim uwagę na odpowiednie ustawienie pozycji ciała, znalezienie swojego środka ciężkości oraz odpowiednie wzmocnienie i rozciągnięcie ciała przed i po zajęciach.

„Gdy tańczę zapominam o wszystkich problemach i stresach, liczy się tylko dobra zabawa i odprężenie” – takich opinii na temat tańca rekreacyjnego jest coraz więcej.

Dlatego taniec jest odprężeniem nie tylko dla ciała, ale również dla umysłu. Świadczy o tym choreoterapia, czyli terapia tańcem jako psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu dla równowagi psychicznej i fizycznej człowieka.

W tańcu wzmacnia się całe ciało, gdy tańczymy, wykonujemy jednocześnie ruchy rękami, nogami, biodrami, ramionami, ruchy izolacyjne klatki piersiowej. Uelastyczniamy stawy i wzmacniamy w zasadzie wszystkie partie mięśniowe.

Dodatkowym aspektem jest wypracowanie pięknej, wyprostowanej sylwetki, podkreślenie kobiecego wdzięku oraz nabycie umiejętności tanecznego poruszania się w rytm muzyki !

**Pyt. Czy żeby uczestniczyć w takich zajęciach, potrzebuję partnera? Jak wyglądają takie zajęcia?**

Tańczymy indywidualnie, czyli solo, w gronie samych kobiet (uczestniczki to kobiety w każdym wieku, dlatego oprócz aspektów zdrowotnych i rekreacyjnych spędzamy po prostu przyjemnie czas, w miłym gronie. NIE MUSIMY UMIEĆ TAŃCZYĆ WAŻNE JEST ABY SIĘ TROSZKĘ PORUSZAĆ I ZRELAKSOWAĆ PO CAŁYM DNIU PRACY ! Układy taneczne składają się z prostych elementów, ale czasami wprowadzam trudniejsze elementy, gdy widzę że grupa świetnie sobie radzi, to także dodaje motywacji. Na początku jest rozgrzewka, następnie układ taneczny rozgrzewający, choreografia główna (przez ok. 3-4 zajęcia) i na końcu relaksacja-stretching.

Prowadzę także KURSY TAŃCA W PARACH LUB LEKCJE INDYWIDUALNE DLA PAR. Trwa okres weselny, coraz częściej Młoda Para chce pięknie zatańczyć swój pierwszy taniec ślubny. Są to wspaniałe choreografie ślubne – opowieści miłosne-które układam specjalnie na życzenie Pary do wybranego utworu.

**KAŻDY POWINIEN SPRÓBOWAĆ TAŃCA W FORMIE REKREACYJNEJ**

dlatego zapraszam serdecznie do zapoznania się z ofertą taneczno-rekreacyjną studia na stronie [www.studiomegi.pl](http://www.studiomegi.pl)

Z tanecznym pozdrowieniem- Magda Mądry 796 600 076