magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 2. 2. 2021 | Mgr. Martina Karasová

Tančím, tedy jsem… Snadný pohyb i hubnutí bez bolesti

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tancim,-tedy-jsem...-Snadny-pohyb-i-hubnuti-bez-bolesti__s10011x19918.html

Tancem si příjemně protáhneme tělo. Hudba nás pohladí na duši. Pohybem zpevníme svaly, vylepšíme držení těla, rozhýbeme fyzická pnutí a blokace. Muzikoterapie pomůže snížit míru stresu a zvýšit míru pohody.

Pohyby a emoce

- Náš vnitřní svět je okolím ovlivňován skrze pohyb a naopak, my svým

pohybem dokážeme ovlivnit okolí.
- Tanec nám pomáhá lépe porozumět svému tělu a jeho signálům.
- Pomáhá uvědomit si jednotlivé části těla a zapojit tak do pohybu i svaly, o kterých jsme možná až doposud neměli ani tušení.

Výdej energie i hubnutí - bez bolesti

Tanec je mimořádně zábavnou možností, jak si dát do těla a bez bolesti a nepříjemné námahy shodit přebytečné kilogramy.

- Pomalejší formou tance **spálíme okolo 1000 kJ za hodinu, rychlejší až 2500 kJ**, což už je například štědrovečerní večeře.

Tancem si můžeme vylepšit držení těla a zpevnit svaly, i když pochopitelně záleží na tom, jaký typ tance si zvolíme. Jiný efekt bude mít na naše tělo tanec společenský a jiný například břišní tance.

Zpomalené stárnutí

Zní to neuvěřitelně, ale podle některých průzkumů tanec opravdu pomáhá zastavit čas. Tento druh pohybu totiž snižuje stres, a tím i ovlivňuje funkci buněk v těle, které urychlují procesy vedoucí ke stárnutí.

- Takže chcete-li se dožít vysokého věku, tančete!

"Zlý a hodný" cholesterol v rovnováze

Dalším nečekaným benefitem je fakt, že tato aktivita také **zvyšuje hladinu „hodného“ cholesterolu** a snižuje hladinu „zlého“ cholesterolu v těle. Je to také skvělá pohybová aktivita pro lidi, kteří trpí cukrovkou, protože pomáhá **regulovat krevní cukr.**

Psychická pohoda

Tanec je jednou z nejpříjemnějších cest, jak se uvolnit, odbourat stres a naopak načerpat hormony štěstí neboli endorfiny.

- Podle vědců rytmický pohyb přináší duševní klid, může zmírnit projevy stresu a emocionálního neklidu.

Léčba tancem

Tanec se dá dokonce využít i k terapii psychických nebo i psychosomatických onemocnění. Je vnímán jako radostná a uvolňující aktivita, která umožňuje prožít i běžně potlačované emoce. Základem terapie jsou tvořivé improvizace a

nevědomé pohybové asociace, a to ať už se jedná o individuální nebo skupinovou terapii pohybem a tancem. Pohyb v terapii není nikdy hodnocen jako dobrý nebo špatný, důležitý je prožitek pohybu a tance jako samotný.

- Terapie tancem **uvolňuje psychické vypětí** a umožňuje vyjádření blokovaných nebo potlačených a následně maskovaných pocitů a prožitků.

Oddaluje procesy ovlivňující snížení paměti

- **Vědci zjistili, že u tance se zapojují ty struktury v mozku, které pomáhají oddalovat nástup demence.**

Spousta aktivit založena na přemýšlení, jako např. čtení nebo luštění křížovek, se spojuje s nižším rizikem rozvinutí a oddálení demence v průměru o několik let. Z pohybových aktivit byl takovouto aktivitou, napomáhající zabraňovat nebo oddaluje příznaky demence, pouze často provozovaný tanec.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz