**Значение танца в жизни человека, его функции**



Танец – удивительное занятие, которое помогает человеку по-настоящему раскрыть себя. В этой статье мы рассмотрим основные факторы, которые свидетельствуют о пользе танцев для человека. Стоит отметить, что благодаря практически всем современным стилям танцев можно с легкостью укрепить свое здоровье. По словам многих ученых, эффективное занятие танцами – оптимальные тренировки для суставов, сердца, мышц и т.д.

 Поль Брэгг утверждал, что правильное питание и занятие танцами – основные правила, которые могут продлить жизнь. Не секрет, что именно благодаря танцам можно добиться очень красивой и элегантной фигуры. На сегодняшний день у большинства людей есть проблемы с позвоночником. Решить эти проблемы можно не только с помощью различных медицинских методик, но и благодаря танцам.

Если говорить о красивой и шикарной походке, то это результат эффективного занятия современными танцами. Конечно же, именно с помощью такого искусства как танец, можно найти не только новые тематические знакомства, но и свою половинку. Дело в том, что трудно представить танец, который бы не был наполнен романтикой.

Нельзя не сказать о том, что танцы воздействуют на психологическое раскрепощение, они помогают людям стать смелее. Еще танцы дают возможность избавиться от различных комплексов, а также стереотипов.

Бытует мнение, что человек, которые много занимается танцами и имеет проблемы с чувством ритма, начинает постепенно от такой проблемы избавляться.

Люди, которые занимаются танцами, внешне являются красивыми, и это факт.

Итак, на сегодняшний день танец выполняет следующие функции: коммуникативная, катарсическая, экспрессивная, идентификационная и т.д. Если Вы хотите стать свободным и душой, и телом, при этом выглядеть красиво и сексуально, значит необходимо выбрать определенное танцевальное направление и начать покорять его.