

PLES

NAJBOLJA INVESTICIJA U VAŠE ZDRAVLJE

Istraživanjima je utvrđeno da ples poboljšava raspoloženje te olakšava simptome narušenog mentalnog zdravlja. Kada se koncentriramo na plesne pokrete, možemo se odmoriti od repetitivnih negativnih misli i briga koje nas možda muče. Istraživanja pokazuju da nakon plesa dolazi do smanjenja doživljene psihičke neugode te da bavljenje plesom dugoročno podiže procjenu subjektivne dobrobiti. Osim toga, ples može služiti kao način izražavanja emocija i povećati osjećaj autentičnosti, što smanjuje unutarnju napetost i može povoljno djelovati na raspoloženje.

Ples je tjelesna aktivnost koja diže puls i koristi mišiće, čime potiče lučenje endorfina, dopamina i drugih kemijskih tvari koje dovode do različitih promjena u tijelu i važne su za održavanje mentalnog zdravlja. Također, ples može imati blagotvorne učinke na zdravlje mozga te je povezan s održanjem kognitivnog kapaciteta kod starijih.

Kombiniranje tjelesnog, kognitivnog i društvenog angažmana u plesu može pomoći u održavanju ili poboljšanju zdravlja bijele tvari u mozgu (bijela tvar je skup moždanih stanica koje se uglavnom nalaze u unutarnjim strukturama mozga i sudjeluju u prijenosu informacija između različitih područja mozga pa tako npr. Aktivno utječu na učenje i druge funkcije).

Koordiniranje pokreta i ritma, kretanje s plesnim partnerima i donošenje odluka tijekom plesne improvizacije zahtijeva angažman cijelog mozga i time vježba njegove različite dijelove. Učenje novih pokreta i koreografija čuva naše pamćenje i može pomoći u prevenciji demencije. Dodatno, time što si dokazujemo da možemo naučiti nove pokrete i svladati nove vještine, jačamo svoje samopoštovanje i samopouzdanje.

Odlazak na tečaj plesa predstavlja i oblik socijalizacije te nam omogućuje da upoznamo nove ljude i sklopimo nove odnose. Endorfini koji se otpuštaju tijekom tjelesne aktivnosti pomažu u stvaranju povezanosti s drugima koja je važna za očuvanje mentalnog zdravlja. Socijalna podrška povezana je s brojnim povoljnim učincima na dobrobit i djeluje zaštitno na mentalno zdravlje, dok osjećaj pripadanja plesnoj grupi smanjuje usamljenost. Zajedništvo koje razvijamo tijekom zajedničkih treninga i nastupa također može blagotvorno djelovati na naše mentalno zdravlje kroz pružanje i davanje socijalne podrške.

Zato, plešite!

Možete to činiti sami, kad vas nitko ne gleda, možete plesati s partnerom/icom, a možete i krenuti na neki od naših **RONDÉ** tečajeva plesa. Plesni stilovi vrlo su raznovrsni i za svakoga se može naći ponešto, od klasičnih društvenih plesova, preko latino američkih pa sve do društvenih plesnjaka i isplesavanja vikendom, koja su tu da vas opuste od radnog tjedna i održe u koraku s naučenim plesnim koracima.

Pronađite ono što Vam odgovara i uživajte.

Vidimo se ...