



DANSE

De bonnes raisons pour pratiquer cette activité

Plus qu'un loisir, la danse est un sport qui joue un rôle important sur le bien-être et la santé que ce soit mental ou physique. Sa pratique met votre esprit à l'épreuve, et stimule les connexions au sein de votre cerveau.

Il n'y a pas d'âge pour danser !

Les bienfaits physiques

- La danse peut être une aide précieuse non seulement dans les régimes amaigrissants, mais aussi pour combattre l'artériosclérose. Une pratique régulière de la danse présente l'avantage d'assécher les parties du corps où les graisses se sont accumulées. Cela vaut aussi pour les graisses qui circulent dans le sang, comme les triglycérides et le cholestérol, dont le taux baisse.

L'activité physique contribue à améliorer le rapport entre cholestérol h dl, protecteur des artères, et le l dl, nocif.

Si l'exercice physique est régulier, le métabolisme des graisses devient ensuite un mécanisme capable de fonctionner, même au repos.

- La danse combat les varices et améliore la circulation veineuse des jambes, problème typiquement féminin. Les valvules veineuses dont la fonction est de faciliter le retour du sang et d'en empêcher le reflux, sont plus fragiles que chez l'homme. Danser devient alors un moyen pratique, car un mouvement constant des muscles des jambes réactives la circulation.

Les bienfaits sur la santé

• Pour le cœur

La danse peut être bénéfique pour ceux qui souffrent de maladies cardiovasculaires. Le corps utilise l'oxygène pour produire de l'énergie, le muscle cardiaque reçoit pendant la danse un apport de sang important. Cette activité physique constante provoque la dilatation des vaisseaux artériels, réduisant par là même la pression sanguine

• Pour perdre du poids

La perte de poids est l'un des effets que peut avoir la danse sur notre corps.

• Pour un regain d'énergie et d'endurance

Le fait de danser peut vous aider à récupérer de l'énergie. Cette activité physique développe l'endurance de votre corps en obligeant vos muscles à mieux résister contre le poids de votre corps.

Les bienfaits sur le moral et les apports psychologiques

- **Pour être heureux**

En général, les gens arborent un grand sourire lorsqu'elles dansent : c'est tout à fait naturel et cela permet de réellement profiter de la danse en donnant une bouffée d'air à son esprit

- **Contre le stress et la dépression**

La danse peut contribuer à combattre la dépression. Elle permet d'évacuer ses soucis et son stress, parce que l'on doit se concentrer sur les mouvements à exécuter.

- **Pour plus de confiance et d'estime de soi**

La danse est une activité sociale, Le fait de danser offre l'opportunité de connaître d'autres personnes et de baigner dans une atmosphère de bien-être.

Les bienfaits sur le cerveau

- **Pour la mémoire**

Danser, c'est être capable de retenir de nombreux pas. Pour mieux les mémoriser, les danseurs se soumettent à un exercice de répétition et de reproduction régulier. Ce processus est un excellent exercice pour la mémoire. A force de visualiser les mouvements et de les graver dans votre tête, vous musclez naturellement votre mémoire. Un très bon moyen de booster l'interaction entre les synapses et les neurones.

- **Pour l'intelligence**

Par définition simple, l'intelligence serait la capacité d'une personne à prendre la bonne décision et à s'adapter facilement face à une nouvelle situation. La pratique de cette activité physique permet d'être sereine et de se détresser pour pouvoir affronter simplement et avec intelligence n'importe quelle situation rapidement.

- **Contre l'Alzheimer**

La danse permet d'éviter ou retarder les effets négatifs de la maladie d'Alzheimer.

