

## A tánc világa

### A tánc...

„...valami, ami szavakkal nehezen megfogalmazható, valami, ami érzelmes és érzéki, közöl, noha nem beszél, kérdez, miközben szavai nincsenek. Néha megráz, felkavar, néha meghökkent, amikor a fizika törvényeit meghazudtolni látszik. Néha gyönyörködtet csupán. Anyaga az emberi test, de ered?je mindig az emberi lélek, és mindig az emberi lélek felé irányul. ... Minden ember életében jelen van a tánc, mindenki táncol valahogy. ... A táncoló ember, amíg táncol, szabad, független, azonos önmagával...” (Krámer György)

**[Tánc történet](#) [1] Az őskortól napjainkig sokat változott a tánc, de a lényeg mindig az maradt, hogy a testmozgáson túl szívünket-lelkünket is kikapcsolja. Tánc történet dióhéjban. [Tovább »](#) [1]**

**[Tervek a jövőben](#) [2] A jövőben folyamatosan szeretnénk egyre több és változatosabb táncolási lehetőséget biztosítani az egyetem és Pécs város polgárai számára. [Tovább »](#) [2]**

**[A Táncoló Egyetemről mondják](#) [3] Néhány oktatónk véleménye a Táncoló Egyetemről. [Tovább »](#) [3]**

**[Érdekességek a tánc világából](#) [4] Íme egy kis ízelítő a táncművészet sokszínű világából. [Tovább »](#) [4]**

**[A legjobb táncfilmek](#) [5] Íme néhány táncfilm, amiket feltétlenül érdemes megnézni! [Tovább »](#) [5]**

### Miért táncoljunk?

Több energiánk lesz és jobban bírjuk a fizikai megterhelést.

Javítja az alvást.

Segít kialakítani az egészséges testsúlyt, mivel javítja az anyagcserét, több zsír ég el, fittebbé és egészségesebbé tesz.

Véd a szívbetegségekkel szemben és jó hatással van a keringésre.

Aktívan tartja az izmokat, csontokat, ízületeket, és segít meg?rizni mozgékonyágunkat és lazáságunkat.



Erősödik a lábfej, és ez javíthatja a kisebb fajta lúdtalp-betegséget is. Egyenesíti az enyhén ferdült gerincet és csökkenti a hátfájást. Formálja a lábat, a kart, a hasat, a feneket és a csípőt. Minden izmot megmozgat a fejünk búbjától az ujjpercekig. Javítja a testtartást, a koordinációt, az egyensúlyérzéklet, a ritmusérzéklet és a testtudatot.

Oldja a stresszt és segít lenyugodni.

Sikerélményt nyújt.

Új emberekkel ismerkedhetünk meg.

Értékesebbé teszi a magunkra fordított időt.

10+1. Remekül hasznosítható bálokon, bulikon, hiszen amiatt még senki sem került hátrányba, hogy tudott táncolni.

Aki nem hiszi, járjon...táncot!

---

**Source URL:**[https://tancolo.pte.hu/en/tanc\\_vilaga](https://tancolo.pte.hu/en/tanc_vilaga)

### Links

[1] <http://www.tancolo.pte.hu/index.php?p=contents&cid=206> [2]

<http://www.tancolo.pte.hu/index.php?p=contents&cid=187> [3]

<http://www.tancolo.pte.hu/index.php?p=contents&cid=188> [4]

<http://www.tancolo.pte.hu/index.php?p=contents&cid=189> [5]

<http://www.tancolo.pte.hu/index.php?p=contents&cid=186>