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)

Tánctörténet [1] **Az őskortól napjainkig sokat változott a tánc, de a lényeg mindig az maradt, hogy a testmozgáson túl szívünket-lelkünket is kikapcsolja. Tánctörténet 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 mozgékonyságunkat és lazaságunkat.
Er?södik 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 csíp?t. Minden izmot megmozgat a fejünk búbjától az ujjpercekig. Javítja a testtartást, a koordinációt, az egyensúlyérzéket, a ritmusérzéket és a testtudatot.
Oldja a stresszt és segít lenyugodni.
Sikerélményt nyújt.
Új emberekkel ismerkedhetünk meg.
Értékesebbé teszi a magunkra fordított id?t.

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

Aki nem hiszi, járjon...táncot!

Forrás webcím:https://tancolo.pte.hu/hu/tanc_vilaga

Hivatkozások
[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