

Aerodansa. T'oblidaràs que estàs fent exercici!

Autor: Eva Bueno Cuadros, monitora esportiva – setembre 2010



Que soni la música i que el ritme no pari a les nostres classes! Això t'ajudarà a sentir-te més bé i millorarà la teva qualitat de vida. Tots sabem que ballar no té edat, no hi ha excuses per no provar-ho i, en canvi, si un munt d'avantatges i beneficis per a qui ho practica. Quan ballem utilitzem tot el nostre cos i ens mantindrem en forma, cremarem calories, podrem aprimar-nos... Aquests solen ser els objectius principals de

la majoria dels alumnes; però no cal oblidar que n'hi ha d'altres molt importants i relacionats amb la salut. Així per exemple:

A nivell físic...

- Ballar millora la circulació de la sang i, per tant, ens ajudarà a prevenir la falta d'oxigen al cervell, un dels motius principals de l'Alzheimer.
- El fet de recordar coreografies en un curt termini de temps estimula la memòria, el que ens ajudarà a reduir el risc de demència senil.
- Exercitar els ossos previndrà el risc d'osteoporosis.
- El sistema respiratori i vascular també es beneficiaran del ball, el que ajudarà a prevenir les malalties respiratòries i cardiovasculars.
- Millora la teva imatge, afavorirà el drenatge i l'eliminació de toxines. Una pell oxigenada i sense toxines és visiblement més fina i amb més llum. Un bon drenatge facilita l'eliminació de l'excés de greixos.
- Combat el sobrepès, l'obesitat i els nivells elevats de colesterol.
- Redueix la pressió arterial alta i la diabetis tipus 2.
- Augmenta la flexibilitat, la força, la resistència, l'agilitat, l'equilibri i la coordinació.
- Millora la concentració i la memòria.

A nivell mental...

- Redueix l'estrès, permet relaxar-vos i alliberar tensions.
- Aixeca l'estat d'ànim, potencia l'autoestima i redueix el risc de depressió.
- Redueix l'ansietat ja que ajuda a expressar les emocions i a canalitzar l'adrenalina.
- Diverteix molt, i encara que al començament pot semblar una fita impossible, amb assiduitat i paciència tothom ho pot fer.

És quasi impossible ballar sense somriure, la música aconsegueix que t'expressis lliurement i és capaç de portar-te a un estat d'ànim positiu. Felicitat i qualitat de vida amb l'aerodansa!