



Осенью, особенно когда световой день становится ощутимо короче, так хочется впасть в спячку и проспать до весны как минимум. Вечно серое небо, сырость, слякоть и пронизывающий до костей ветер, мягко говоря, не вызывают желания радоваться жизни. Стоит дать слабину, как осеннее настроение захватывает с головой.

Как известно, один из лучших способов справиться с депрессией и хандрой - это физические нагрузки. «Ну вот, опять нас призывают начать бегать по утрам и ходить в спортзал», - скажете вы.

Но ведь физические нагрузки - это не только занятия на тренажерах и отжимания по утрам. Есть масса других замечательных занятий, положительно влияющих на настроение, а заодно и на фигуру.

Passion.ru предлагает 7 способов покончить с депрессией по-спортивному и уложить хандру на лопатки.

Танцы в стиле свинг

После выхода на российские экраны фильма «Стиляги» танцевать свинг стало модно.

Пусть **фильм** даже с натяжкой нельзя назвать культовым и шедевральный, но все же он спровоцировал всплеск интереса к полузабытым уже танцам в стиле свинг - буги-вуги, свинг, бальбоа, чарльстон...



Энергичные и зажигательные, они кого угодно могут вывести из сонной осенней комы и поднять на ноги.

Самое замечательное, что базовые движения (например, триплстеп) вы сможете освоить буквально за несколько занятий, а с этим уже можно идти в клуб, где играют рок-н-ролл или свинг, и пробовать свои силы.

Для этих танцев совершенно не важны ни ваш возраст, ни вес, ни комплекция, главное, как верно заметил герой «Стиляг», это драйв, энергия. Кроме того, буги и линди хоп -

это танцы социальные, причем во всех смыслах.

И партнера можно легко найти и поменять прямо на танцполе и подружиться в процессе.

Чтобы понять, ваш это танец или нет, можно посетить один из открытых уроков, которые время от времени устраивают практически все студии, и это обычно бесплатно. Регулярные же занятия 2 раза в неделю обойдутся примерно в 2000-3500 рублей в месяц.



Как это выглядит на практике:

Линди-хоп:

Буги-вуги:

Фрагмент из фильма «Стиляги»:

Осенняя встряска: спорт против депрессии

Автор: Administrator
24.06.2013 16:20 -



Идеи о танцах в Дискотеке msds.ru