**ZAŠTO PLESATI?**

Poznato je da je PLES odličan oblik druženja, te u vezi s tim ima važnu zdravstveno-socijalnu ulogu, osobito u području prevencije i rehabilitacije. Plesanje donosi višestruke dobrobiti.

**Dobrobiti plesa za DRUŠTVENI ŽIVOT:**

1. Održava kulturu i tradiciju
2. utječe pozitivno na odnos životnih, kao i poslovnih partnera
3. u plesnoj školi ćete uživati i zabavljati se u ugodnom društvu
4. stvorit ćete novi, širi krug prijatelja
5. razviti ćete pozitivan i lijep način komunikacije

**Dobrobiti plesa za FIZIČKO ZDRAVLJE:**

1. Oblikovat ćete svoje TIJELO
2. djelotvoran i bezbolan način MRŠAVLJENJA
3. održat ćete tjelesnu KONDICIJU
4. poboljšat ćete KOORDINACIJU
5. utječe na pravilno DRŽANJE TIJELA
6. povećat ćete GIPKOST, SNAGU I IZDRŽLJIVOST cijeloga tijela
7. jača IMUNOLOŠKI SUSTAV
8. jača KOSTI
9. povećava fizičku otpornost, kapacitet DISANJA i TONUS MIŠIĆA
10. svi koji redovito plešu manje obolijevaju od malignih bolesti i žive sedam godina duže
11. znojenjem i izdisanjem prilikom plesanja odstranjuju se štetne tvari iz tijela

**Dobrobiti plesa za PSIHIČKO ZDRAVLJE:**

1. ples nas opušta, ispunjava nas veseljem, zadovoljstvom i dobrim raspoloženjem
2. ples razvija samosvjesnost i SAMOPOUZDANJE
3. smanjuje napetost, stres i anksioznost
4. utječe na kvalitetu SNA
5. čini nas pozitivnijima i optimističnima jer oslobađa hormone sreće, ENDORFIN i serotonin, prirodne droge koje jačaju tjelesni OBRAMBENI SUSTAV
6. poboljšava čovjekovo duševno zdravlje
7. unaprjeđuje memoriju i KONCENTRACIJU
8. pozitivni učinci u borbi protiv depresije
9. usporava proces starenja i produljuje čovjekov životni vijek

**Posredna i neposredna ULOGA U PREVENCIJI:**

1. pretilosti
2. dijabetesa – šećerne bolesti
3. osteoporoze
4. bolesti kardiovaskularnih bolesti
5. bolesti lokomotornog sustava
6. bolesti dišnog sustava
7. depresivnih i anksioznih poremećaja

Stoga, ako i imate „dvije lijeve noge“, ne oklijevajte!  
Dobrobiti za tijelo i psihu koje će vam plesanje donijeti su nemjerljive. Plesanjem ćete postići potpunu ravnotežu i sjedinjenje tjelesnog, duševnog i mentalnog zadovoljstva, što se teško nađe kod drugih oblika vježbanja i rekreacije.

**Kako će vas smijanje učiniti zdravijima?**

Smijeh je prirodno rješenje i odgovor na brojna zdravstvena pitanja, a njegova se “primjena” počela značajnije istraživati 60.-ih godina prošlog stoljeća.  
Danas je poznato da ništa brže na organizam ne djeluje kao dobra doza smijeha, stvarajući ravnotežu između tijela i duha.  
Alternativna medicina koristi ga već tisućama godina, no njegovu ljekovitost dokazuje i sve više istraživanja u psihologiji i medicini.  
Smijeh poput nevidljiva pomoćnika uspijeva smanjiti osjećaj brige, straha i tjeskobe, potiče pozitivan način razmišljanja i stvara nadu. A pritom liječi i tijelo.    
Što se to događa u vašem tijelu kada se smijete?  
  
1. Opušta tijelo  
Iskreni smijeh ima mogućnost opustiti cijelo tijelo i zaštititi ga od posljedica stresa i napetosti.  
Mišići ostaju opušteni i do 45 minuta nakon što ste se prestali smijati.  
  
2. Jača imunološki sustav  
Smijeh smanjuje kortizol, hormon stresa koji luči nadbubrežna žlijezda i koji je najčešće krivac za oslabljeni imunitet i brojne druge tegobe.  
Kada se smijete, povećavaju se stanice zadužene za jačanje imuniteta i antitijela zadužena za borbu protiv infekcija.  
Rezultat je organizam spremniji za nove zdravstvene izazove.  
  
3. Otpušta hormon sreće – endorfin  
Osim što je zadužen za dobro raspoloženje, hormon endorfin, koji nastaje smijehom, osigurat će vam, barem na neko vrijeme, osjećaj da je s vama i sa svijetom ipak sve u najboljem redu.  
Ovaj svima dragi hormon ima mogućnost  i smanjiti osjećaj boli, premda traje samo nekoliko trenutaka.  
  
4. Poboljšava rad srca i krvnih žila  
Doza smijeha učinit će puno i za vaš krvožilni sustav.  
Smijanje poboljšava rad krvnih žila, potiče cirkulaciju, smanjuje krvni tlak i tako služi kao preventiva brojnih bolesti.

**Lijek za loše raspoloženje i depresiju**

Kada se smijete, automatski se bolje osjećate.  
Taj osjećaj s vama ostaje znatno duže negoli sam smijeh i zbog njega imate snagu zadržati pozitivan stav i suočiti se sa životnim problemima.  
Smijeh je lijek za tugu, bol, osjećaj bespomoćnosti i samosažaljenje.  
On je ujedno i znak nade, univerzalna poruka podrške od strane drugih kada vam je teško.  
Eliminira negativne osjećaje – nemoguće je u isto vrijeme biti tjeskoban i zabrinut i iskreno se smijati.  
Ta prirodna “baterija” dobre energije osigurat će vam bolju koncentraciju, lakše svladavanje zadataka i pomoći vam da duže ostanete fokusirani na ono što vam je bitno.  
Ujedno, smijeh utječe na to kako gledate na svijet, pomiče životnu perspektivu i čini da stvari vidite u novom svjetlu.  
Stvara sliku koja je znatno realnija i u kojoj nema toliko opasnosti i zabrinutosti.  
Smijeh pomaže u borbi sa stresom, ali i s razočaranjima te prilikom poslovnih i osobnih neuspjeha.

**Smijeh kao dobrodošao prijatelj u svakom društvu**

Humor i opuštenost formula su koja jača komunikaciju, međuljudske veze i osigurava kvalitetnije druženje.  
Smijeh je zarazan – istraživanja pokazuju da je daleko zarazniji negoli, primjerice, zijevanje jer mozak automatski odgovara na njega, ako ga čuje u okolini.  
Zato, ako na važnom sastanku ili u autobusu punom ljudi ne možete suspregnuti smijeh iz nekog razloga, ne brinite, opustite se i uskoro će vam se sigurno pridružiti i drugi.  
Imate i znanstveni dokaz za to.  
Istraživanja pokazuju da je smijeh 30 puta zarazniji i nemoguće mu je odoljeti  kada ste okruženi drugima, nego kada se smijete sami (npr. čitajući knjigu ili gledajući film ili predstavu).  
Uz smijeh, danas je lakše svladati konflikte u obitelji, na poslu i u društvu.    
Povezuje i približava ljude, stvarajući osjećaj pripadnosti pa je i jedno od rješenja za kvalitetan timski rad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tjelesno zdravlje | Psihičko i duševno zdravlje | Društvena korist |
| jača imunitet smanjuje hormon stresa smanjuje bol opušta mišiće sprječava bolesti srca | stvara radost i optimizam smanjuje tjeskobu i strah ublažava stres poboljšava raspoloženje smanjuje strah od neuspjeha | jača međuljudske veze stvara osjećaj pripadnosti potiče timski rad pomaže u ublažavanju konflikta razbija neugodu i stereotipe |

**Kako se više smijati?**

Obveze, životni problemi, strahovi i neuspjesi često su prepreka zbog kojih se u danu iskreno ne smijemo.  
Zamka je to zbog koje čovjek često ima osjećaj besmisla, opterećenosti i ne vidi izlaz iz postojeće situacije.  
Kako biste uvijek imali pri ruci dozu smijeha kao prirodni lijek, može vam poslužiti nekoliko jednostavnih savjeta.  
  
1. Smijte se na vlastiti račun  
“Slon u prostoriji” najčešće nestane kada svoje strahove i neugodnosti podijelite s drugima, šaleći se na svoj račun.    
Svatko čuva neku tajnu zbog koje se čini drugačiji, gori, lošiji negoli pojedinci oko njega pa nastojte, uz koju šalu i puno smijeha, otkriti kako su i drugi zacijelo sve to već prošli i da im je sve to itekako poznato.  
Ne doživljavajte se uvijek preozbiljno – život je često daleko jednostavniji u odnosu na onako kako ga doživljavate.     
Ne držite svijet na svojim ramenima, opustite se.  
  
2. Pretvorite tragediju u komediju  
U situacijama kada je to moguće, ne očajavajte, nego nastojte teške situacije ublažiti humorom  i pozitivnim načinom razmišljanja.  
Otkrijte kako život ponekad ima i smisao za ironiju i apsurd i prihvatite ih.  
To će vam poboljšati raspoloženje i spasiti vas od depresije i očaja.  
  
3. Okružite se podsjetnicima koji vas nasmijavaju  
Otkrijte sami svoje male podsjetnike za radost i okružite se njima.  
Fotografija događaja koji će vam izmamiti osmijeh na lice istog trenutka kada je pogledate, smiješan citat iz omiljene knjige ili poster koji vas je od srca nasmijao neka vam uvijek budu blizu.  
Postavite fotografiju na zaslon mobitela ili računala, objesite poster u radnu sobu ili u uredu, nosite citat u novčaniku ili rokovniku.  
  
4. Zadržite realnu životnu perspektivu    
Onda kada vam se čini da je sve izmaklo kontroli, zastanite i realno sagledajte cijelu situaciju.  
Zadržite realnu sliku života i postavite si pitanja poput: je li zaista stanje tako strašno, vrijedi li se brinuti, može li se popraviti situacija, je li to što vas uznemiruje zaista vaš problem, koliko je nešto zaista bitno, oduzima li vam vrijeme i osobni mir.  
Ponekad se brinete oko stvari na koje ne možete i ne trebate utjecati – tuđe ponašanje je samo jedan primjer.  
  
5. Držite stres pod kontrolom  
Ne bježite od odgovornosti, ali nemojte dopustiti da vas preuzme – stres ima mnogo lica i često vas može zavarati.    
Smijehom ga smanjite, ukrotite i pobijedite.

6. Učite od djece  
Malenima ne treba povod za smijeh i radost. Oni uživaju u sitnicama koje odraslima često promaknu ili su ih zaboravili gledati.    
Stoga učite od malenih, jer njihov smijeh dolazi od srca i skriva se u najjednostavnijim stvarima u životu!