



Institut za javno zdravlje Niš - Centar za promociju zdravlja

# PLEŠITE ZA ZDRAVLJE



**Friedrich Nietzsche:** Moramo smatrati izgubljenim svaki dan koji nismo plesali barem jednom.

**Martha Graham:** Ples je tajni jezik duše.

**Trudy Shup:** Reči ne mogu preneti neizmeran osećaj radosti, ljubavi prema životu, čar postojanja koji ispunjavaju osobu koja pleše.

**Jane Austen:** Uživanje u plesu je siguran korak ka ljubavi.

**Jesse Newburn:** Ljudi prestaju da plešu ne zato što ostare, već ostare jer prestaju da plešu.



Pokret je naš prvi oblik komunikacije, a ples je odličan način da ponovo komuniciramo na taj način. Pokretom možemo izraziti ono, što često ne možemo rečima. Sa pravom se kaže: "Ples je pesma u kojoj je svaki pokret reč."



Ljudi plešu kroz istoriju. Ples je oduvek bio deo rituala, slavlja i zabave. Razne kulture koriste pokret i ples u društvenim dešavanjima, kako bi se uspostavio sklad fizičkog, mentalnog i emotivnog zdravlja.

# UTICAJ PLESA NA FIZIČKO ZDRAVLJE

Ples pomaže poboljšanju naše izdržljivosti.

Ples sagoreva kalorije. Prosečna osoba sagori 300 do 800 kalorija za sat vremena plesa i to zavisi od težine, intenziteta i stila plesa. Određeni oblici igara mogu skinuti i do 10 kalorija po minutu.

Igranje smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Slobodno kretanje tela povećava kapacitet pluća, poboljšava disanje i rad srca i tako daje bolje rezultate nego bilo koji drugi oblik vežbanja.

Plesanje usporava nastanak osteoporoze, čini da zglobovi budu zdraviji i dugoročno sprečava nastanak artritisa.

Fleksibilni zglobovi i mišići su važni da bi se izbegle svakodnevne povrede kostiju i mišića, a ples dovodi do povećanja ove fleksibilnosti i takođe pomaže u ublažavanju bolova u zglobovima i sprečava ukočenost koja otežava bavljenje svakodnevnim aktivnostima.

Ples pomaže u kontroli lipida, što dovodi do smanjenja nivoa lošeg holesterola. Balski ples, koji uključuje veliki mentalni i fizički angažman, najefikasniji je u snižavanju nivoa holesterola.

Dugotrajno bavljenje plesom može povoljno uticati na ubrzanje bazalnog metabolizma.



# UTICAJ PLESA NA MENTALNO ZDRAVLJE



Igranje podiže nivo endorfina koji podstiče pozitivno raspoloženje. To je zdrav i prirodan način borbe protiv depresije i anksioznosti.

Učenje plesnih koraka je odličan način da se poveća koncentracija. Ples je u stanju da poveća pamćenje i olakša prisećanje određenih informacija. Mentalna aktivnost tokom učenja plesnih koraka pomažu da se izgrade brže reakcije.

Ples je neverovatan antistresor. On opušta telo i popravlja raspoloženje. Kratkoročno poboljšanje raspoloženja tokom plesa može se preneti u druge oblasti života.

Ples donosi radost i zadovoljstvo, a time poboljšava emocionalno i mentalno zdravlje. Ples služi i kao način izražavanja emocija i povećava osećaj autentičnosti, što smanjuje unutrašnju napetost i povoljno deluje na raspoloženje.



Koordinisanje pokreta i ritma, kretanje s plesnim partnerima i donošenje odluka tokom plesne improvizacije, zahteva angažman celog mozga i time vežba njegove različite delove. Učenje novih pokreta i koreografija čuva naše pamćenje.

Osećaj pripadanja plesnoj grupi smanjuje usamljenost. Zajedništvo koje razvijamo tokom zajedničkih treninga i nastupa može blagotvorno da deluje na mentalno zdravlje kroz pružanje i davanje socijalne podrške.

Naš mozak se menja tokom celog života, na temelju našeg iskustva, učenja, znanja i veština. To se naziva plastičnost mozga, a s godinama i starenjem, to je svojstvo sve manje izraženo. Pokazalo se kako ples povoljno utiče na plastičnost mozga.

Vrlo je važno da u životu napravimo prostor za smeh, zabavu i kreativnost. Ples je izvršna aktivnost za zabavu i izražavanje kreativnosti. Ako plešemo u paru ili društvu, tu je i faktor druženja i stvaranja zajedničkih uspomena. Sve navedeno povoljno deluje na mentalno zdravlje, posebno na samopoštovanje, samopouzdanje, osećaj pripadanja, a i na prevenciju stresa.

# OSTALI POZITIVNI EFEKTI PLESA

Ples poboljšava držanje, ravnotežu i koordinaciju. Podstiče nas da pazimo na držanje tela, jer u plesu leđa moraju uvek da budu prava, što budi svest o tome kako hodamo.

Ples podstiče kreativnost, jer se svako može izraziti kroz sopstvenu improvizaciju.

Ples podstiče na druženje i razvija osećaj pripadanja.

Igranje doprinosi većem samopouzdanju. Savladavanje novih koraka predstavlja uživanje, a istovremeno je dokaz da možemo da ovladamo situacijom.

Pokreti tela smatraju se i jednim vidom meditacije. Kroz ples možemo da upoznamo svoje telo na drugačiji način.

Ples pomaže da starimo dostojanstveno, što uliva snagu i ugled u predstavljanju svakog našeg pokreta.

Ples nudi prostor za istraživanje, otkrivanje i razvoj instinkta za pokret.

Ples omogućava da iskažete svoje misli i osećanja, ali i da razumete misli i osećanja drugih.

Ples obogaćuje učenje, budi osećaj za lepo, daje novo značenje pokretu i obliku.



# ISTRAŽIVANJA POKAZUJU DA:

Ples uzrokuje da mozak oslobađa neurotransmitere koji podstiču rast novih neurona i novih ćelijskih veza u mozgu, bukvalno čineći umove gipkijim.

Ples može pomoći u održavanju ili poboljšanju zdravlja bele moždane mase (bela masa je skup moždanih ćelija koje učestvuju u prenosu informacija između različitih područja mozga pa tako aktivno utiču na učenje i druge funkcije).

Kod osoba starijih od 75 godina često plesanje za 76% smanjuje rizik od demencije (čitavanje smanjuje ovaj rizik za 35%, rešavanje ukrštenih reči za 47%, a biciklizam i plivanje za 0%).

Kod tinejdžerki koje su imale bol u vratu i leđima, stres, depresiju i anksioznost, ples je doveo do znatnog poboljšanja simptoma i raspoloženja u odnosu na devojke koje nisu pohađale časove plesa.

Terapija plesom uspešno poboljšava emocionalnu, fizičku, kongnitivnu i socijalnu integraciju.

Jedna studija je pokazala da su ljudi sa srčanim oboljenjima koji su plesali samo 20 minuta tri puta nedeljno, uočili poboljšanje srčanog rada znatno više od onih koji su se držali tradicionalnih kardio vežbi.

Plesanje argentinskog tanga unapređuje motoričke sposobnosti i držanje bolesnika s Parkinsonovom bolešću.

Mišićni napor i brzina disanja tokom plesa jednaki su mišićnim naporima i brzini disanja biciklista ili plivača na 800 metara.

