

Menari dapat meningkatkan kesehatan Anda

Opsi Judul:

- 1. Fakta Menarik! Menari dan Gerakan Ritmik Dapat Meningkatkan Kesehatan**
- 2. Manfaat dari Segi Kesehatan dari Aktivitas Menari**
- 3. Menari Ternyata Tak Hanya Menyenangkan tetapi Berguna untuk Kesehatan**

Selama seminggu setiap musim semi selalu ada kegiatan menari di jalan-jalan Harvard Square atau dikenal dengan *Dance for World Community*. Proyek ini dipresentasikan oleh José Mateo Ballet Theatre. Kegiatan ini menunjukkan bagaimana orang-orang dari segala usia dan kemampuan dapat mengekspresikan diri melalui menari. Contohnya dari orang-orang yang lincah hingga orang yang berada di kursi roda.

Menari merupakan pengalaman universal manusia. Seseorang menari untuk mengekspresikan kegembiraan, merayakan peristiwa kehidupan dan sebagai ritual agama serta budaya. Tari juga memiliki manfaat fisik dan kognitif yang dapat melebihi latihan lainnya. Nah, inilah manfaat menari untuk kesehatan!

Menari untuk Kesehatan

Studi fisiologis telah menunjukkan bahwa aktivitas rutin menari dapat membangun otot serta tulang, mengurangi lemak dan meningkatkan kapasitas aerobik. Kegiatan ini juga bisa menurunkan tekanan darah dan meningkatkan rasio kolesterol "baik" menjadi "buruk". Menari telah terbukti memiliki semua manfaat dari bentuk-bentuk latihan lainnya.

Selain itu, dengan memasukkan musik, tarian memiliki manfaat di luar latihan sendiri. Musik menstimulasi pusat otak, sementara tarian mengaktifkan sirkuit sensorik dan motoriknya. Menari dapat meningkatkan keseimbangan, gaya berjalan, dan kualitas hidup pada orang dengan penyakit Parkinson dan gangguan gerakan.

Lauren Elson merupakan mantan penari profesional yang mengkhususkan dirinya dalam olahraga dan rehabilitasi pada Jaringan Rehabilitasi Spaulding yang berafiliasi dengan Harvard. Menari dapat dilakukan oleh semua orang. Orang-orang yang tidak kuat menari dapat beristirahat sebentar dengan duduk. Orang-orang yang tidak dapat menggerakkan lengan karena cedera juga dapat menari dengan tubuh dan kaki mereka.

Menari adalah cara untuk dapat terhubung dengan tubuh, musik, dan orang lain. Jadi aktivitas ini bermanfaat secara kognitif, fisik dan sosial.

Bagaimana Cara Memulai?

Menari merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Siapa pun dapat mengikutinya, baik yang sudah bisa menari ataupun yang belum bisa. Berikut ini beberapa cara yang bisa Anda lakukan untuk mulai menari:

- Mengikuti les menari

Sekarang ini sudah banyak sekali pusat-pusat senam yang menawarkan beberapa jenis instruksi kelompok untuk orang-orang dari semua tingkat keahlian. Anda bisa mengikuti pelajaran dalam tai chi, latihan meditasi, Zumba dan latihan aerobik.

Mempelajari jenis-jenis tarian ballroom baru juga bisa menyenangkan dan menantang. Jika Anda tidak memiliki pasangan, ada beberapa tarian tradisional yang tidak memerlukan pasangan dengan orang lain.

Sudah banyak juga studio dansa serta kelompok tari yang ramah bagi orang-orang yang awam sekalipun. Anda juga dapat mengikuti balet, untuk memperkuat otot inti dan meningkatkan keseimbangan.

- Menari di rumah

Apabila tidak punya waktu untuk mengikuti les menari atau senam. Anda bisa memanfaatkan internet untuk mencari beragam video pembelajaran tari, seperti *"Dance for Dummies"* populer, yang menunjukkan langkah-langkah dalam gerakan lambat dan memungkinkan Anda untuk mengikutinya.

Perpustakaan umum biasanya juga menyediakan video tari instruksional yang dapat Anda pinjam. Yang Anda butuhkan adalah pakaian yang nyaman, sepasang sepatu, dan ruang yang cukup untuk bergerak bebas.

Adapun manfaat lain dari rutin menari untuk kesehatan yaitu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan energi serta meningkatkan memori. Selain itu juga berguna untuk meningkatkan keseimbangan serta koordinasi hingga menurunkan berat badan. Jadi tunggu apalagi, Anda bisa mulai menari saat ini juga dan dapatkan kesehatan tubuh lebih optimal.

Keyword:

Menari

Kesehatan

Manfaat menari

Meta Desc:

Menari bisa menjadi ekspresi kegembiraan, merayakan peristiwa kehidupan dan sebagai ritual agama serta budaya. Tari juga memiliki manfaat fisik dan kognitif yang dapat melebihi latihan lainnya. Nah, inilah ulasan lengkap mengenai manfaat menari untuk kesehatan!

Referensi:

<https://www.health.harvard.edu/blog/lets-dance-rhythmic-motion-can-improve-your-health-201604219468>