**ТАНЕЦ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ, УДОВОЛЬСТВИЕ И КРАСОТА**

Об огромной пользе танцев для здоровья, удовольствия и красоты говорится очень часто, однако, подкрепить эти мысли убедительными доводами не всегда удается. В этой статье мы поговорим о пользе танцев для человеческого тела с научной точки зрения.

*«Танец – это здоровье, удовольствие и красота.*

 *Он быстро восстановит ваши силы, наполнит жизнь смыслом и удовольствием, разовьет чувственность и сердечность, раскрасит вашу жизнь в яркие тона. Вы станете более совершенны, менее скованы и зажаты. Тело начнет вам подчиняться. Вы на глазах станете обаятельней и привлекательней, красивее и уверенней в себе.»*

 *Григорий Чапкис*

Знаете ли вы, что люди, танцующие всю жизнь, живут дольше? Что занятия танцами снимают стресс и напряжение? Что у поклонников танцев крепче браки?

 Многие поклонники танцев даже не знают, какое позитивное влияние танцы оказывают на их организм. Занятия танцами сжигают калории, улучшают кровообращение, повышают тонус, укрепляют мышцы, и даже улучшают работу сердца. В результате - повышается выносливость организма и гибкость всех частей тела. Например, час хип-хопа или фристайла сжигает больше калорий, чем два часа беговой дорожки.

 Потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Физиологи и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Но развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем отрицательно стало сказываться на их здоровье.

 Вы, конечно же, не будете спорить, что танцевать всегда приятно. Движение тела под музыку поднимает настроение. Почему? Потому что оно, наше тело, создано для движения. Это его такое же естественное состояние, как и дыхание. Движение дает нам дополнительную энергию. Вот почему мы, танцуя, чувствуем себя в состоянии, близком к эйфории: улыбка во весь рот, глаза блестят, руки-ноги – в свободном полете. Врачи бы вам сказали, что это происходит потому, что движение вызывает активный выброс в кровь эндорфинов, таких маленьких частиц, которые отвечают за наше хорошее настроение. Может быть. Не будем спорить.

 Еще неизвестно, что появилось раньше - человечество или танец. Вот животные, например, тоже танцуют. А они появились раньше людей.

 Сегодня многообразие танцевальных форм включает в себя народные, ритуальные, бальные, религиозные формы... А еще стало модно заниматься фитнес-танцами. Почему они так полюбились людям?

 На заре нашего мироздания, когда еще и слов-то не было, люди выражали свои мысли и чувства с помощью движения. Они исполняли ритуальные танцы, чтобы умилостивить природу и богов. Тогда танец имел магическое значение. Думаете, он его утратил в наши дни? Нисколько! Вспомните, сколько разных эмоций вызывают у вас танцы: искрометное танго, нежный вальс, пленительный танец живота, зажигательное фламенко, яркая сальса. Раз эти танцы овладевают вашими эмоциями, значит, танцуя их, вы получаете возможность воздействовать на эмоции других людей. Разве это не магия? А там, где присутствует хоть какой-то магический элемент – происходят чудеса. Существуют даже специальные занятия, на которых с помощью несложных танцев исполняются самые заветные желания и достигаются цели, которые раньше считались недостижимыми.

С точки зрения медицины, нагрузки на организм во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, мышцам и суставам тела. Еще Поль Брэгг призывал правильно питаться, бегать трусцой и побольше танцевать. Потрясающе низкая травматичность занятий танцами позволяет допускать к занятиям и 4-летних детей, и пенсионеров.

 Танцы для людей старшего возраста могут стать не только развлечением, но и терапией, считают ученые из Университета штата Миссури, США.

 Результаты двух недавних исследований показывают, что занятия танцами могут улучшить чувство равновесия и скорость ходьбы у пожилых людей. А это, по мнению авторов работы, уменьшит риск падения и защитит от тяжелых травм, лечение которых в зрелом возрасте очень сложное.

 Ученые в течение двух месяцев провели 18 танцевальных уроков по специально разработанной для пожилых людей программе. Она сочетала в себе танцы и отдельные хореографические элементы.

 "Мы обнаружили, что танцевальная терапия может повысить скорость ходьбы и улучшить равновесие, — рассказывает в интервью Sciencedaily автор исследования Джон Крамп, — а это основные факторы риска, приводящие к падению".

 После завершения программы ее участники выразили желание продолжить обучение танцам. "Им действительно нравится это", — говорит Крамп.

 Правда, ученые из Университета Хартфордшира выяснили, что не все пожилые люди охотно выходят на танцпол. Мужчины старшего возраста более уверены в себе и танцуют с удовольствием, а вот женщины, наоборот, сильно комплексуют. Так что любителям подвигаться под музыку иногда не хватает партнерш.

 Тем не менее, исследователи отмечают, что занятия танцами позволяют увеличить двигательную активность, уровень которой легко оценить с помощью нашего калькулятора, хорошо влияют и на общее состояние здоровья людей старшего возраста и служат хорошей профилактикой серьезных травм.

 Итак, начнем по порядку.

^ Для здоровья.

 Нервная система

 Наша жизнь похожа на слоеный пирог с не самой аппетитной начинкой: стресс накладывается на стресс (дорожные пробки, проблемы, конфликты), и рано или поздно наша нервная система начинает сдавать. На помощь ей может прийти... конечно, танец! Это очень демократичный вид терапии, позволяющий переключить внимание, перераспределить энергию (от усилий умственных перейти к мышечным) и главное - расслабиться и просто получать удовольствие от приятной музыки и красивых движений. Танец превосходно снимает стресс и дарит подзабытое многими взрослыми ощущение радости жизни. Частично оно объясняется тем, что при физической нагрузке в организме выделяются эндорфины - "гормоны счастья". Но все-таки удовольствие не сводится только к этому. Когда танец как хобби вас увлекает, вы делаете первый шаг к оздоровлению, наведению порядка в мыслях и чувствах. Исследователи обнаружили, что это происходит даже на уровне биоритмов.

 Танец помогает активизировать деятельность всей нервной системы организма. Специальный тренаж позволяет приобрести раскрепощение, с одной стороны, и избавиться от массы личных комплексов с другой. Умение танцевать также помогает успешно бороться со стрессом и приобрести дополнительную уверенность в себе. Что касается гармоничного развития мозговой активности, то танец позволяет задействовать оба полушария головного мозга. Первое отвечает за образное мышление, а второе – за логику. В преломлении на танец, получается строгая геометрия композиции и импровизация. Помимо этого, танец совершенствует и другие функции мозга – память, логическое и образное мышление, координацию движений и т.д.

 Половая сфера

 "У женщин всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительнее и потомство слабее", - писал Иван Ефремов в романе "Таис Афинская".

 Танец живота - древнейшая система, подготавливающая женщину к родам, он отражает процесс зачатия, вынашивания плода и, наконец, рождения. Сложные быстрые движения тазовой частью тела постепенно развивают внутренние, "глубокие", мышцы таза, которые трудно разработать другими видами физической активности. Многие гинекологические проблемы связаны с недостаточной подвижностью, застойными явлениями в органах малого таза. К сожалению, они очень актуальны для современной женщины, особенно горожанки. А танец - это специфическая нагрузка, помогающая избежать подобных неприятностей. Как утверждают специалисты, женщина, систематически занимающаяся танцем живота или латиной, избавляется от многих гинекологических проблем, в частности, у нее нормализуется менструальный цикл, работа придатков и яичников. А согласно некоторым теориям, в процессе обучения танцу развиваются как раз те мышцы, благодаря которым женщина становится непревзойденной любовницей. Чтобы проверить на практике, нужно только начать танцевать...

Опорно-двигательный аппарат

 В наше время более половины современных людей имеют проблемы с позвоночником. Когда вы танцуете, у вас вырабатывается правильная осанка и это способствует оздоровлению позвоночника. Даже если вы взрослые люди и только начали заниматься танцами, все равно можете вырасти еще на 2 - 3 см (!). На самом деле это просто выпрямляется позвоночник.

 Танец может сделать много для улучшения состояния вашего позвоночника. Уже через несколько занятий вы расправите плечи, научитесь "держать спину" и даже станете чуть-чуть выше. Ритмичные движения под музыку - эффективное "лекарство" от остеохондроза, ведь многократные сгибания и скручивания тела во время танца улучшают кровоснабжение межпозвонковых дисков, сохраняя их упругость. Кроме того, регулярный тренинг мышц спины создает надежный "корсет", поддерживающий позвоночный столб, и снимает мышечные "зажимы", которые часто являются основной причиной болей в спине. А еще вы забудете или, к счастью, так и не узнаете, что такое отложение солей. Движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает не только укрепить необходимый "корсет", но и сохранить форму груди. Да и сами руки только выигрывают - на них подтягиваются все мышцы, тренируются также кисти и пальцы, развивается мелкая моторика, что предупреждает появление артрита. Танцы делают красивыми и ноги. Речь не только о том, что целлюлит боится подобной физической активности, но и о форме икроножных мышц - их гармоничное развитие визуально исправляет даже "ноги всадницы".

 Кэтрин Зета-Джонс с помощью танцев избавляется от лишних килограммов. Актриса предпочитает заниматься у балетного станка, потому что спортивные упражнения кажутся ей слишком скучными.

 Дэрил Ханна считает, что лучший способ держать себя в форме - это стрип-дэнс, танцы у шеста.

 Кармен Электра с ней полностью согласна: сочетание танцевальных и акробатических элементов, характерное для стриптиза, сказывается на ее фигуре наилучшим образом.

 Анжелине Джоли пришлось освоить не только единоборства, но и танцевальные па, чтобы соответствовать образу совершенной Лары Крофт.

Дыхательная система

 Относительно медленные танцы (танец живота, европейская программа в спортивных бальных танцах, аргентинский вальс) требуют ровного ритмичного дыхания, во время быстрых танцев (милонга, латиноамериканская программа, особенно джайв) легкие еще больше укрепляются, увеличивается их объем, а значит, вы начинаете лучше... мыслить, потому что мозг получает много кислорода. Танец помогает и астматикам, облегчая приступы. Независимо от выбранного танца, вы научитесь дышать полной грудью, а контроль над дыханием позволяет легко справляться и с другими нагрузками и даже избавляет от некоторых комплексов. К примеру, нерешительность и повышенную тревожность многие медики связывают с привычкой к неглубокому, поверхностному дыханию.

 Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные танцоры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделывая замысловатые па, и, ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей и ее, партнерши, ошибок. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний и бронхитов.

Сердечно-сосудистая система

 Интенсивно двигаясь под музыку, вы, в сущности, занимаетесь кардиотренингом - укрепляете "пламенный мотор" и всю сердечно-сосудистую систему. Танцевальные па позволяют избежать венозного застоя в ногах, ягодицах и бедрах, обеспечивая хорошую профилактику варикозного расширения вен, с которым сталкивается много женщин.

Органы пищеварения

 Атония кишечника, хронические запоры, застой желчи - все это следствия недостаточной физической активности. Движения живота, наиболее явно выраженные в восточных танцах: чередование сжатия и расслабления обеспечивают эффективный массаж внутренних органов, улучшают их кровоснабжение, нормализуют работу кишечника, предотвращая болезни, связанные с застойными явлениями в этой области тела и, кстати, гарантируя прекрасный цвет лица. Танцуйте - и у вашего организма не будет предпосылок для накопления шлаков.

Фигура

 От таких аэробных нагрузок, как танцы, обычно естественным образом (и что немаловажно - с удовольствием) худеют, даже не соблюдая диету. Занятия не просто уменьшают объемы, но и корректируют фигуру. От тренировки к тренировке ваша талия будет становиться тоньше, пресс - сильнее, ягодицы - круглее. А бедра имеют реальный шанс избавиться от "апельсиновой корки". К примеру, с помощью танца живота. Его неотъемлемый элемент - тряска, определенное движение коленями, которое создает вибрацию во всем теле и таким образом выступает в роли вибромассажера.

 Наверняка вам не нравится, когда красивая девушка, надев каблуки, идет на «полусогнутых»? Или фигуристый парень косолапит и горбится, претендуя на «крутизну»? Люди, которые умеют красиво ходить, видны издалека. На них хочется обернуться, на них хочется быть похожим. Если вы научитесь танцевать, то уж красиво ходить вы точно сможете

 Доказано, что в процессе танцевальных тренировок и репетиций улучшаются обменные процессы в коже, что является естественным биостимулятором и препятствует процессу её старения. Это можно заметить, глядя на спортсменов и танцовщиков, которые в течение многих лет выглядят молодо и привлекательно.

 Занимаясь танцами, вы сможете приобрести стройную, элегантную, красивую фигуру, станете более раскованными в движениях и будете отличаться от остальных своей оригинальностью и непохожестью на них.

Для души

 Польза танца для тела несомненна, но, как мы помним, он в первую очередь - искусство. А значит, имеет непосредственное отношение и к душе. В танце непременно будут развиваться все ваши способности, включая те, о которых вы даже не подозревали. Он дает возможность внести элемент творчества в наше размеренное существование, разбудить в себе детскую непосредственность и искренность. "Высвечиваются" и скрытые психологические проблемы, которые возникают во многих случаях из-за неприятия себя как женщины. Есть даже некоторые закономерности. У женщин старшего возраста обычно наблюдается закрепощенность в нижней части тела, что свидетельствует о подавлении своей сексуальности. Здесь, наверное, не последнюю роль сыграло то, что "секса в Советском Союзе не было". И наоборот, у молоденьких девушек нередко можно заметить зажатость в грудном отделе, "говорящую" о недостатке душевности в отношениях с окружающим миром. Гибкость, приобретенная в танце, влияет на характер: мягкость и плавность дают легкость в общении, освобождение движений ведет к внутренней свободе.

 Еще одна проблема, которую решает танец, - коммуникативная. Умение наладить отношения с партнером (любимым, подругой, коллегой) очень важно в повседневной жизни. Особенно хороши для взаимопонимания танцы, построенные на импровизации, в которых нет определенной схемы,. В них учатся чувствовать друг друга, понимать с полу взгляда, с полуслова. Как в аргентинском танго, которое позволяет мужчине и женщине стать единым целым, пока звучит музыка. Но навык остается, и когда она смолкает... [8]

 Танцы делают человека более смелым и открытым. Ключевое слово, характеризующее поведение умеющего танцевать человека, это Свобода - Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от комплексов и стереотипов. Танцы помогают весело и интересно выживать в современном мире.

 Не стоит удивляться, если уже через несколько занятий вы обнаружите в себе нечто новое: прилив энергии, фонтан идей и жажду жизни. Воздействуя на тело и душу, танец расцвечивает мир новыми красками. Скорее всего, изменятся ваши вкусы и привычки. Но не пугайтесь, это к лучшему. Появится "изюминка", составляющая основу женского очарования. В гардеробе неожиданно откуда-то возьмутся яркие вещи, подчеркивающие вашу индивидуальность, в походке появится легкость, в глазах - блеск, а на лице - улыбка. И непременно совершенствуется вкус - ведь вы занимаетесь искусством! Результатом можно похвастаться не только на пляже...

 Отсюда новые знакомства. Все мы любим новые знакомства, готовы приобретать новый круг общения среди единомышленников. Танцы способствуют этому. Но бывает и такое, что на танцах некоторые находят свою любовь. А многие из тех, кто нашел на танцах любовь, закрепляют ее семейными узами. То есть для тех, кто ищет развлечений - танцы предлагают море романтики, для тех, кто ищет серьезных отношений - танцы обещают океан сердечных бурь.

 Предлагаю вам ознакомиться с результатами исследования Einstein Aging Study, опубликованными в июне 2003 года в английском журнале «New England Journal of Medicine», которые свидетельствуют о том, что танец помогает избежать слабоумия.

 В ходе исследования с 1980 по 2001 год изучалась группа из 469 мужчин и женщин. Каждый член группы сообщил, как часто он занимается шестью стимулирующими мозг хобби (чтением, письмом, разгадыванием кроссвордов, игрой на музыкальных инструментах, участием в групповых обсуждениях, игрой в настольные игры) и одиннадцатью видами физической деятельности (включая танцевание, командные виды спорта, плавание и езду на велосипеде).

 По специальной шкале команда исследователей оценивала еженедельную частоту занятий этими делами. Выяснилось, что частота деятельности напрямую связана с риском возникновения слабоумия. Например, люди, разгадывающие кроссворды четыре дня в неделю, понизили риск возникновения этой болезни на 47% по сравнению с теми, кто разгадывал кроссворды раз в неделю. В ходе исследования у 124 человек развилось слабоумие, у 61 болезнь Альцгеймера, у 30 мультиинфарктная деменция (удары), у 25 смешанная деменция и у восьми человек – другие типы слабоумия.

 Исследователи обнаружили, что люди, занимавшиеся интеллектуально стимулирующей деятельностью (чтением, игрой в настольные игры или игрой на музыкальных инструментах), продемонстрировали пониженный риск развития слабоумия. Также исследователи не нашли никакой значительной связи между физической деятельностью и риском развития слабоумия – за исключением единственного случая: парного танцевания. Невероятный показатель – 76% снижения вероятности заболевания – благодаря частому участию в танцах 130 человек – стал высочайшим показателем среди всех хобби и всех видов физической деятельности, использованных в эксперименте.

 Доктор Джо Вергеси, доцент кафедры неврологии в нью-йоркском Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva University, выдвинул теорию, согласно которой требования в парном танце (запоминание степов, движение в такт музыки и адаптация к поведению партнера) являются интеллектуально стимулирующими упражнениями. Таким образом, парный танец стимулирует как физические процессы организма, так и умственные.

 Доктор Сюзанна Соренсен, руководитель исследования в Alzheimer’s Society, заявила, что «это исследование укрепляет позиции приверженцев теории «пользуйся-или-потеряешь», которая гласит, что комплексная мозговая активность приводит к созданию мозгового резерва, который может защитить людей от болезни Альцгеймера в пожилом возрасте». Она также отметила, что «людям нужно оставаться физически активными, и результаты исследования нельзя считать призывом к исключительно умственным упражнениям».

 Если вы хотите и в старости сохранить изящность движений и мысли, занимайтесь деятельностью, которая заставляет работать и мышцы, и ум. То есть танцами. У людей, которые на шкале исследователей заняли верхнюю треть, риск развития слабоумия на 63% ниже, чем у тех, кто попал в нижнюю треть. Президент USABDA (крупная американская танцевальная организация – пр.пер.) Арчи Хазельвуд заявил, что «это подчеркивает важность регулярных занятий танцами и является лучшей долгосрочной выгодой, доступной танцорам. Мы, танцоры, всегда знали об умственных, равно как и физических, преимуществах танца. Мы очень признательны научному сообществу за то, что оно начало вступать в наши ряды. Надеюсь, каждый преподаватель поведает своим ученикам об этом бесценном преимуществе танца. Теперь наше дело – рассказать об этом обществу».

 Благополучие, умственное и физическое, часто начинается с состояния сознания. «Здоровый дух – здоровое тело». Ясность ума – это результат умственных упражнений. Если вы занимаетесь танцами, вы занимаетесь живой, энергичной деятельностью, вместо того, чтобы сидеть и смотреть телевизор. В отличие от остальных стимулирующих умственную активность занятий, танцевание уникально, поскольку прекрасно развивает не только ум, но и тело.

 Таким образом, танцы — это наилучший "комплекс специальных упражнений" для всего тела.

 Кроме физической нагрузки, танцы — это еще и красивые движения, ритмичная музыка, оригинальные костюмы, атмосфера творчества, что в целом у каждого танцора создает положительные эмоции... С точки зрения медицины, танцы — это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика многих заболеваний.

 Танцы дают умственную и физическую разгрузку. При серьёзном подходе они могут дать молодому человеку такую физическую нагрузку, какую он только пожелает; более зрелым танцовщикам танцы позволяют получить вполне эффективную нагрузку без излишнего переутомления; деловым мужчинам и женщинам они обеспечивают умственную релаксацию, которая столь необходима для физического здоровья.

 Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдете никогда! И яркий пример сказанному - жизнь и творчество великого балетмейстера, выдающегося художника танца Игоря Александровича Моисеева.

 Регулярные занятия и постоянная практика позволят вам добиться прекрасного оздоровительного эффекта. Многие элементы танца, такие как, величавая осанка, походка, грация, постепенно войдут в привычку и в танце, и в повседневной жизни.

 Польза занятиями танцами очевидна. И даже если вы не профессионал, используйте занятия танцами как прекрасную возможность сделать свое тело гибким, красивым и сильным, организм — более совершенным и выносливым. И хотя совершенствование физического состояния человека — это процесс длительный, зависящий от индивидуальных качеств и возможностей, нужно радоваться каждой новой победе над собой, получать удовольствие от каждого вновь освоенного движения.

 Итак, в заключение подведем итог:

^ Танец полезен, потому что:

 • укрепляет сердечно-сосудистую систему (пульс учащается, порой, и до 150 ударов в минуту, кровообращение усиливается, сосуды тренируются)

 • укрепляет опорно-двигательный аппарат (создает надежный "корсет", поддерживающий позвоночный столб, и снимает мышечные "зажимы")

 • активизирует питание органов и систем кислородом (вследствие усиленного кровообращения)

 • способствует очищению организма от шлаков (путем потоотделения и сжигания энергии)

 • оздоравливает половую систему (развиваются внутренние, "глубокие", мышцы таза)

 • поддерживает мышцы в тонусе (во время танца активно работают все группы мышц)

 • развивает дыхательную систему (что является профилактикой заболеваний дыхательных путей)

 • усиливает иммунную систему и ускоряет обменные процессы в организме

 • развивает умственную активность

 • влияет на активную выработку эндорфинов - гормонов радости (что защищает организм от различных стрессов)

Что, кроме пользы для здоровья, еще привлекательно в занятиях танцах?

 1. Танцы прекрасно развивают координацию движений.

 2. Танцы формируют хорошую осанку и красивую походку.

 3. Танцы дают, собственно, умение танцевать, что всегда выделит вас из толпы на любой корпоративной вечеринке.

 4.Танцы дают ощущение раскованности, что важно при любом общении в любой компании.

 5. Танцы раскрепощают, избавляют от комплексов и стереотипов.

 6.Танцы учат налаживать контакт и доверительные отношения с партнером противоположного пола.

 7. Танцы вырабатывают уверенность в себе, что является всегда залогом успеха.

 8. Танцы развивают музыкальность и чувство ритма.

 9. Танцы – это новые знакомства, в том числе и с противоположным полом.

 10. Танцы дарят ощущение свободы, полета, окрыленности.

 11.Танцы – это интересный, насыщенный, приятный досуг, который повышает культурный уровень.

 12. «Любую проблему на свете можно решить, танцуя» - Джеймс Браун.

Эксперты говорят, что следует заниматься активной умственной деятельностью в течение всей жизни. Также они подчеркивают важность физических упражнений. Многие люди поняли это, и приняли решение. Вот почему мы видим, как танцоров всех возрастов становится все больше и больше. Сохраните жизнь своего мозга и жизнь своего тела! Регулярно ходите на танцы!

ЛИТЕРАТУРА

 Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев.- Санкт-Петербург, 1993

 В.Пасютинская. Волшебный мир танца.- М. Просвещение, 1985

 Е.В.Диниц, Д.А.Ермаков, О.В.Иванникова. - Азбука танцев. Мир твоих увлечений, 2004

 К. Э. Рудестам. Групповая психотерапия. - Университет, Прогресс, 1993

 Л.Д. Блок. Классический танец: история и современность.- М. Искусство,1987

 М.Тобаас, М.Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. 1994

 С.С.Поляков. Основы современного танца.- Ростов-на-Дону, 2006

 Эрна Грёнлюнд и Наталия Оганесян, Танцевальная терапия.- СПб, 2004