

## *I benefici delle danze polinesiane*



La particolarità di queste danze risiede nei singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia.

I movimenti dei fianchi aiutano a sciogliere la rigidità stimolando la circolazione sanguigna

nella zona del bacino a totale beneficio degli organi interni. La muscolatura diventa morbida ed elastica e si attiva il sistema cardiocircolatorio.

Questa danza allena ad una postura corretta perché i suoi movimenti tonificano la muscolatura paravertebrale che sostiene la schiena e quella delle scapole che aiutano a distendere i muscoli pettorali.

I frequenti movimenti in senso opposto stimolano alternatamente gli emisferi sinistro e destro del cervello aumentando le capacità di coordinazione.

Come tutte le discipline che prevedono il movimento senza scarpe, riesce a migliorare la postura del piede.

La hula stimola mente, corpo e spirito quindi è adatta a tutti donne, bambini ed anziani.

Una pratica costante della hula può recare un profondo benessere psicofisico, rinforza la fiducia e l'autostima