

ชีวิตคู่ก็เหมือนกับการเต้นแทงโก้

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

ชีวิตดีๆ ในจังหวัดแทงโก้

ชีวิตคู่ก็เหมือนกับการเต้นแทงโก้ ใครบางคนเคยกล่าวไว้เก่งๆ อย่างนั้น

ฉันนี่ก็ไม่ออกก็ลองหลับตาคิดถึงภาพของเขาและเธอที่เคลื่อนไหวอย่างร่างกายไปตามจังหวะดนตรีเร้าอารมณ์ ด้วยท่วงท่าลีลาที่ทั้งสุดคล่อง สมดุล และขัดแย้งกันอยู่ในที่ นั้นทำให้ 2 ร่างดูเป็นหนึ่งเดียวพร้อมด้วยจังหวะของพลังและอารมณ์ที่เต็มเปี่ยม เปรียบประหนึ่งว่า ถ้า 2 คนเต้น "เป็น" ชีวิตคู่จะรอดปลอดภัยสวยงาม แต่ถา "ไม่เป็น" โศกนาฏกรรมในจังหวัดแทงโก้สามารถเกิดขึ้น แต่แทงโก้ก็ไม่ได้มีความหมายเพียงเท่านี้

แทงโก้ เป็นทั้งจังหวัดดนตรีและรูปแบบการเต้นรำที่กำเนิดในอาร์เจนตินาตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 19 โดยผสมผสานอิทธิพลของคิวบอ สเปน และแอฟริกันเข้าด้วยกัน นอกจากทำให้คู่เต้นแนบชิดดูเซ็กซี่ โรแมนติกและเปี่ยมด้วยอารมณ์แล้ว ยังเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ดี มีประโยชน์กับร่างกาย ทั้งยังช่วยฟื้นฟูสุขภาพในหมู่ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันได้อีกด้วย

พาร์กินสัน เป็นโรคทางสมองและระบบประสาทที่พบค่อนข้างบ่อยในหมู่ผู้สูงอายุ จากการเสื่อมของเซลล์ประสาททำให้ผู้ป่วยเกิดอาการสั่น กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง เคลื่อนไหวช้า ทรงตัวลำบาก ฯลฯ นอกจากการรักษาด้วยยาหรือผ่าตัดสมองแล้ว ยังต้องทำกายภาพบำบัดและออกกำลังกายช่วย **จากการศึกษาพบว่าแทงโก้** นี้ละคือ **อีกหนึ่งหนทางในการรักษา**

เพราะแทงโก้คือ การเต้นรำที่ต้องใช้พลังและความสมดุล ประกอบด้วยท่าเต้นที่มีการหมุน การเคลื่อนไหวในความเร็วที่แตกต่างกัน รวมทั้งการเดินถอยหลัง ทั้งหมดทำให้ผู้ป่วยโรคพาร์กินสันมีอาการดีขึ้น ทั้งยังได้เรียนรู้การเขาสั่งคัมพาทางการเต้นรำในทางหนึ่ง

จากการค้นพบก่อนหน้านี้ **แทงโก้ยัง** ให้ประโยชน์ต่อผู้เรียนในเรื่องการพัฒนาความทรงจำ **ปรับปรุงความสามารถในการทำกิจกรรมหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน สร้างความสมดุลและทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายประสานงานได้ดีขึ้น แอ้มผู้** เต้นยังมีบุคลิกดี สร้างพลังในการเคารพและมั่นใจในตัวเองอีกต่างหาก ด้วยประโยชน์มากมายนี้ หากใครที่เต้นรำอยู่แล้วก็เต้นต่อไปให้มากขึ้น

ส่วนคนที่เคยคิดว่าจะเรียนในอนาคตก็ลงมือซะ หากต้องการแรงบันดาลใจหา Tango ภาพยนตร์ของผู้นำกับการรูดอส เซารา มาชมอย่างด่วน หรือจะฟังอัลบั้ม Tango งานเพลงโดย จูลิโอ อีเกลเซียส นักร้องสเปนชิลละตินเสียงหวานไปด้วยก็ได้ จากนั้นจึงติดต่อโรงเรียนสอนเต้นรำ อย่างเช่น แคนซ์เซ็นเตอร์ โทร.02-258-9227

เพื่อที่ว่า แทงโก้จะได้ช่วยตัวเราได้ทันเวลา
เอาละ ภาพรวมแล้ว มิ-ว-ลี-ก