

# MANFAAT SALSA

## Kesehatan

- a. Melatih daya ingat seseorang (karena banyaknya variasi gerakan yang di ingat ).
- b. Mengurangi stress/depresi  
Belajar salsa bisa membantu memerangi depresi. Menari salsa bisa memicu pelepasan hormon bahagia di otak dan membantu meningkatkan konsentrasi dan percaya diri, juga sangat baik untuk membantu mobilitas punggung bagian bawah (Studi di University of Derby ,2007).  
Salsa dance dapat membuat selalu berpikir positif, pikiran positif memancarkan inner beauty, inner beauty yang terpancar membuat anda seksi di lihat orang.

## Melangsingkan tubuh

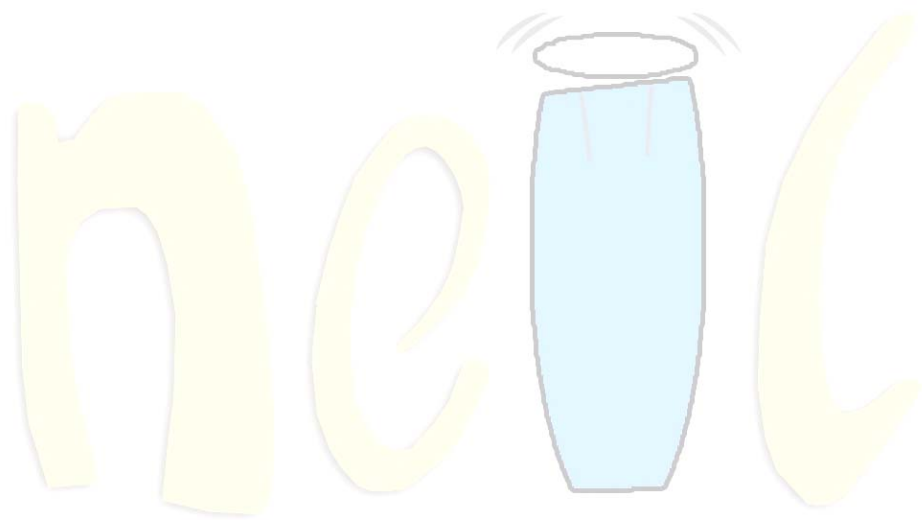
- a. Salsa dance membantu menurunkan berat badan. berlatih salsa dance akan membakar banyak kalori ( berlatih salsa dance selama 1 jam = 1 jam melakukan olahraga sepeda statis).
- b. Gerakan basic/dasar salsa melatih otot bagian bawah, seperti panggul dan paha, berlatih salsa dance secara teratur dapat memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh mu.
- c. Gerakan salsa dance yang energik membentuk otot lengan serta mengencangkan bagian pantat, bentuk tubuh yang kencang membuat mu merasa lebih seksi.
- d. Menggunakan sepatu heels ketika salsa dancing, dapat mengencangkan otot betis sehingga kaki mu terlihat ramping.
- e. Menari salsa memerlukan pasangan, meskipun solo salsa dancing juga lebih seru, dengan menari bersama pasangan di lantai dansa dapat menambah keintiman serta suasana romantis, suasana ini membuat kamu merasa seksi.
- f. Salsa dance membuat kamu percaya diri, sering tampil di pertunjukan membuatmu lebih termotivasi untuk menampilkan yang lebih baik lagi.
- g. Meskipun tidak ada peraturan harus menggunakan pakaian seksi ketika berlatih salsa dance, tetapi ketika performance pakaian seksi dengan warna yang cerah wajib di pakai, hal ini bisa membuatmu merasa seksi.
- h. pola tarian salsa yang mengandalkan permainan pinggang dan kaki itu akan membentuk badan lebih shape dan tetap fleksibel.

## Hubungan suami istri

**Salsa juga di yakini dapat memperbaiki kualitas hubungan suami istri.**

Berdasarkan hasil penelitian Cindy Meston, PhD, seorang peneliti kehidupan seksual, diketahui bahwa gerakan Salsa bertarget pada perut, pinggul, otot wanita, bokong, paha dan betis, ini tidak hanya membuat tubuh menjadi bugar dan seksi, tapi juga dapat mengencangkan otot wanita.

Menurutnya, perempuan akan lebih responsif setelah melakukan latihan selama 20 menit, bila dilakukan tiga sampai empat kali dalam seminggu. Sedangkan bagi kaum pria, tarian Salsa sangat bermanfaat untuk menjaga penampilan serta kehidupan seks. sebuah penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Boston, Amerika Serikat menyebutkan, energi yang dikeluarkan ketika menari Salsa sebanding dengan melakukan olahraga, pria yang tidak pernah melakukan olahraga, akan beresiko lebih tinggi mengalami masalah hubungan suami istri.



A B A R O E A  
Salsa Tango Jakarta

