

Танцы тренируют мозг

Автор: Administrator
20.05.2011 21:18 -

Предлагаем 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 танцевание 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 бальное 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: бального танцевания. Невероятный показатель – 76% снижения вероятности заболевания – благодаря частому участию в бальных 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 бальном танцевании (запоминание шагов, движение в такт музыки и адаптация к поведению партнера) являются интеллектуально стимулирующими упражнениями. Таким образом, бальное танцевание 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 бальными 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 бальными 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.

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!