

## **DANS GØR OS GLADE OG FOREBYGGER SYGDOMME**

Det er tydeligt at mærke, at vi bliver glade når vi danser. Det skyldes at hjernen frigiver lykkestoffet dopamin og endorfin , når man bevæger sig og samtidig er sammen med andre.

Dans med hjernen, hjernefitness, dans eller demens, hold hjernen frisk hele livet. Du får alt i Mordern Squaredans. Det er nogle af de ord hjerneforsker Milena Penkowa brugte, da holdt foredrag til "Suaredancedanmarks" inspirationsdag.

Vores hjerne har brug for at blive stimuleret i så mange dele som muligt for at vi kan holde den ved lige i så mange år som muligt. I squareddans griner vi også med hinanden, hvilket også frigiver endorfiner.

### **Squaredansen modvirker flere sygdomme.**

SquareDance modvirker bl.a. stress, depression, ensomhed, overvægt , demens, parkinson og nedat risiko for hjertekarsygdomme.

Alle vigtige parametre som hjernen har brug for, for at holde sig frisk hele livet, er i squaredance: Musik, bevægelse, samarbejde, berøring, koordinering, balance, koncentration, grin og socialt samvær. Man skal ikke nøjes med rutine, men hele tiden øge og udfordre hjernen. Det kan man i Squaredance. Jo mere man på den måde udfordrer sin hjerne, jo mere man stimulerer den, desto flere net-forbindelser får man opbygget. Man bliver klogere, får bedre hukommelse og man bliver gladere. Jo flere netforbindelser man får opbygget i hjernen, desto længere modstår den aldring.

Endorfiner nedsætter blodtrykket og blodsukkerniveauet, og derved nedsætter risikoen for hjertekar-sygdomme.

### **Dans eller demens.**

Det er en påstand, der lyder noget usandsynligt. Men hjerneforskere har bevist, at squaredans er den aktivitet, der allerbedst kan udskyde demens. Det har de via et studie af 469 ældre mennesker fra de var 75 år og så 21 år frem.

Squaredans er unik hjernetræning og den aktivitet, hvor flest dele af hjernen stimuleres på en gang. Det er vigtigt at hjernens forskellige centre bliver brugt og udviklet gennem hele livet.

Squaredans stimulerer følgende dele af hjernen:

- Sproget
- Hukommelsen
- Matematik.. (executive functions)
- Synet (spatial skills)
- Koncentrationen
- Socialhjernen.
- Hørelsen
- Koordination af kroppen og balance

Squaredans kan ikke læres udenad. Derfor kræver det fuld koncentration. Man er i en mindfulnessstilstand. Man får øget sin kropsbevidsthed og øger sin koordination. Man får øget hukommelse og i det hele taget mental kapacitet. Squaredansen fordrer sociale interaktioner med glade mennesker. Det udfordrer takt og evner. De glade frivillige berøringer i squaredansen optimerer også hjernen. Når socialhjernen stimuleres udløser det dopamin, som fx er anti-alzheimers medicin .Desuden styrker det knoglerne og giver god forbrænding. Det styrker knoglerne og giver god forbrænding. I det hele taget er det også en form for mindfulness som nævnt før.

### **Stort forskningsstudie.**

Forskningen, med den gruppe ældre mennesker på 469 personer, ville finde frem til, hvilke aktiviteter, der bedst udskyder demens. Det faldt således ud:

- Cykle, svømme eller spille golf: 0% mindre risiko for demens
- Læse: 35% mindre risiko for demens
- Løse krydsord 4 dage om ugen: 47 % mindre risiko for demens
- Danse squaredans jævnligt: 76 % mindre risiko for demens.

### **Vil du vide mere kan du søge her:**

[www.hjerneeksperten.dk](http://www.hjerneeksperten.dk)

<http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa022252> Dette er artiklen der omhandler det store forskningsstudie.