

Livsglæde, glæde, dansegglæde, hvor kommer det fra?

Det hele starter i hjernen med kroppens egne "lykkepiller": Jo mere vi danser, desto flere "lykkepiller" frigiver hjernen til resten af kroppen. Gladere bliver vi også. Det er en kendsgerning.

Derfor er det yderst vigtigt at bruge hjernen. Jo mere den bliver brugt desto bedre.

Dans med hjernen, hjernefitness, dans eller demens, hold hjernen frisk hele livet. Det er nogle af de ord vi kan sætte på Modern Squaredance fordi Modern square dance har hele pakken.

Dance with the brain, brainfitness, dance or dementia, keep the brain fresh all life. You get all in Modern Squaredancing. Det er nogle af de ord hjerneforsker Milena Penkowa brugte, da hun besøgte squaredancedanmark i marts måned.

Squaredansen modvirker flere sygdomme.

SquareDance modvirker bl.a. demens, parkinson, depression, ensomhed, overvægt og andet. 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, social 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 stimulerer sin hjerne, jo mere man presser den, desto flere netforbindelse får man opbygget, og desto klogere bliver man, får bedre hukommelse, man bliver gladere. Jo flere netforbindelse man får opbygget i hjernen, desto længere modstår den

aldring. Det vil også sige at squaredance er anti-aging. Jeg har altid troet, at anti-aging er noget

"meget lidt og eksklusivt" man køber i en fin lille krukke til 650 kr. Tænk på hvor mange krukker antiaging creme, man har smurt sig ind i gennem årene. Jeg er blevet snydt....Det er langt billigere og bedre virkende at udfordre hjernen ved at danse squaredance. Det er ægte ANTI-AGING. Med andre ord: Alt udgår fra hjernen,

Dans eller demens.

Det er en overskrift der lyder noget usandsynligt. Men det der menes er, at squaredans er den aktivitet, der allerbedst kan udskyde demens.

Det har hjerneforskere fundet ud af via et studie af en 469 ældre mennesker fra de var 75 år og så 21 år frem.

Hjernen skal bruges og aktiveres / stimuleres i dens forskellige dele for at holdes ved lige og udvikles.

Squaredans er den aktivitet, hvor flest dele af hjernen stimuleres på en gang. Det er en unik hjernetræning.

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 mental kapacitet. Squaredansen fordrer sociale interaktioner, takt og evner. Når socialhjernen stimuleres udløser det dopamin, som fx er anti-alzheimers medicin. De glade frivillige berøringer i squaredansen optimerer , hjernen.

Desuden styrker det knoglerne og giver god forbrænding.

Stort forskningsstudie.

Forskningen, med den gruppe ældre mennesker, ville finde frem til, hvilke aktiviteter, der bedste udskyder demens.

Det faldt således ud:

- Læsning 35% mindre risiko for demens
- Cykling / svømning 0% mindre risiko for demens
- Løsning af krydsord 4 dage om ugen 47 % mindre risiko for demens
- Squaredans 76 % mindre risiko for demens.

Nogle af anti Alzheimer-stofferne er de nedenstående. Det er også dem, som er i anti-alzheimer medicin.

Oxycontin udløses ved at man føler en samhørighed med andre mennesker.

Dopamin er et lykkestof.

Endorphin

Serotonin

Vil du vide mere kan du søge her:

www.hjerneeksperten.dk

www.pubmed.dk søg på dementia, squaredance

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