

Танцы и интеллект

Все больше появляется исследований, демонстрирующих положительное влияние танцев на поддержание и развитие интеллекта

Во время танцевальных движений происходит интегративная деятельность различных систем ЦНС – зрительная (повторить движения за тренером, увидеть расположение пар на танцполе и двигаться в соответствующем направлении, избегая столкновений и т.п.), слуховая (слушаем музыку и выстраиваем движения в соответствии с ритмом, стилем, характером танца), проприоцептивная (ощущаем расположение своего тела в пространстве), вестибулярная, вегетативная (тренируется дыхательная, сердечно-сосудистая системы, потоотделение, терморегуляция и др.). Причем, танцевальные движения выстраиваются еще в соответствии с желаниями партнера, которые также автоматически улавливаются во время танца.

Для тренировки интеллекта рекомендуют не повторять одни и те же движения, оттачивая технику, а танцевать различные танцы под разную музыку, когда каждый раз требуется принятия как можно большего количества быстрых решений.

Знаменитый швейцарский психолог Жан Пиаже в свое время говорил, что интеллект – это то, что мы используем, когда заранее не знаем, что делать.

Действительно, интеллект - это интегративная способность личности целенаправленно действовать и адекватно вести себя, исходя из окружающей обстановки. Суть умственных возможностей и интеллекта — это принятие быстрых решений. Во время танца часто требуются доли секунды для решения на то или иное действие, что активизирует сразу несколько функций мозга — кинестетическую, рациональную, музыкальную и эмоциональную. Впоследствии это вызывает увеличение нейронных соединений, а значит, и повышает интеллект. Именно поэтому танцы, наравне с другими «интеллектуальными занятиями» улучшают интеллект и профилактируют развитие деменции.

Результаты одного из последних исследований специалистов из медицинского колледжа Альберта Эйнштейна (США) показали, что у пожилых людей, занимавшихся танцами, риск развития деменции ощутимо снизился, по сравнению с теми, кто разгадывал кроссворды и много читал. Во время танцев меняется структура мозга.

Танцы меняют структуру головного мозга, улучшая ассоциативные межполушарные и межзональные связи в белом веществе головного мозга, как показали учёные из Международной лаборатории мозга, музыки и звуковых исследований Университета Конкордия в Монреале (Канада)-ссылка по теме Учёные из медицинских центров Магдебурга (Германия) в процессе эксперимента продемонстрировали, что занятия танцами способны увеличить продуктивность работы серого вещества, и в частности гиппокампа.

Авторы пригласили 52 добровольца в возрасте примерно 70 лет, поделили их на 2 группы. Одна группа регулярно в течение 18 месяцев разучивала танцы разных стилей (сальсу или сквэр-данс), вторая группа занималась скандинавской ходьбой и каталась на велосипеде.

В результате эксперимента, у всех 52 добровольцев увеличился объём гиппокампа. Однако, у экспериментальной «танцевальной» группы авторы заметили дополнительную активность левой зубчатой извилины и основания гиппокампа (Kathrin Rehfeld et al., 2017).

Танцы тренируют проприорецепцию и мышечную ловкость. Достаточно изучено положительное влияние танцев при болезни Паркинсона. Известно, что пациенты при паркинсонизме могут произвольно корректировать двигательную активность, при большой мотивации и концентрации внимания могут выполнить сложное тонкое движение (точный удар кием по бильярдному шару). Именно эта особенность клинического проявления паркинсонизма используется при реабилитации в виде занятий танцами.

Пациенты, плохо передвигающиеся в обычной жизни, во время танца под музыку начинают выполнять сложные па очень слаженно. При сосудистых заболеваниях мы также наблюдаем синдромокомплекс паркинсонизма (например, паркинсонизм нижней части тела при гипертонической энцефалопатии).

Положительные эмоции. Пациенты во время танцев погружаются в искусство, меньше фокусируются на своем заболевании. Повышается самооценка и вера в свои возможности. Пациент меньше думает об обреченности и своей ущербности в связи с заболеваниями и возрастом. Уменьшаются тревожно-депрессивные проявления, повышается комплаентность лечения.

Итак, положительные эффекты танцевальной терапии:

1. Адекватная физическая нагрузка, профилактика сердечно-сосудистых осложнений

2. Уменьшение тревожно-депрессивного синдрома за счет положительных эмоций, так как во время танца увеличивается уровень серотонина и эндорфинов.

3. Улучшений функционирования и морфологической структуры мозга (гиппокампа, белого вещества и некоторых других образований мозга, например, зубчатой извилины, за счет тренировки равновесия и межполушарных связей.

4. Тренировка интеллекта за счет использования различные функций и структур мозга в интегративном взаимодействии их друг с другом
5. Улучшение памяти и ассоциативного мышления за счет тренировки не только «горизонтальных», но и «вертикальных» взаимодействий центральной нервной системы (перевод кратковременной памяти от проприоцептивного чувства в долговременную в гиппокампе при запоминании танцевальных движений)

6. Тренировка творческих способности за счет активизации участков мозга, отвечающих за творческое мышление (ассоциативные зоны в белом веществе)

7. Нарращивание эмоционального интеллекта, наиболее значимого для успешности человека в социуме, за счет тренировки нейрональных связей в недоминантном полушарии головного мозга и межполушарных взаимодействий.

8. Развитие социальных связей, общения на положительно заряженном эмоциональном фоне

9. Увеличение количества лет жизни за счет удлинения теломер (белковых окончаний хромосом - «биологических часов»), вероятно за счет подавления воспалительных процессов и окислительного стресса, при физической нагрузке (например, танцами) 30-40 минут в день 5 дней в неделю (Larry A. Tucker. 2017)

10. Профилактика головокружений и падений пожилого возраста за счет тренировки и стимуляции циркуляции эндолимфы во всех полукружных каналах внутреннего уха во время танцев. 11. Профилактика мышечно-суставных болей, травм, падений за счет тренировки мышечной ловкости, проприоцептивной чувствительности и мышечно-суставного чувства.

Автор статьи:



Соколова Любовь Петровна

врач-невролог высшей категории, профессор кафедры неврология ФДПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова, д.м.н., профессор кафедры , почетный доктор наук Европ.академии естествознания

источник <https://volynka.ru/articles/text/2288>