

4 Ιανουαρίου 2018

## Ο χορός είναι υγεία για το μυαλό, την ψυχή και το σώμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο χορός είναι ιδανικό μέσο διαπαιδαγώγησης, αφού συνδυάζει την καλλιέργεια της ψυχής μέσω της μουσικής και την καλλιέργεια του σώματος μέσω της γυμναστικής, γι' αυτό και τον συνιστούσε τόσο στις έγκυες γυναίκες, όσο και στα παιδιά από τη βρεφική τους ηλικία (Μουρατίδης, 2000).

Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, ο χορός αντιμετωπίζεται σαν μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική μορφή φυσικής δραστηριότητας (Judge, 2003). Όταν έχει τη μορφή τακτικής αεροβικής άσκησης, συμβάλλει σημαντικά στη γενική σωματική και ψυχική υγεία των ενηλίκων (Fentem, 1992), ευρήματα που αντιστοιχούν με την ευρεία, πλέον, παραδοχή για τις σημαντικές ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης και της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής των ατόμων (Θεοδωράκης, 2010).

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος τόσο για τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, αφού βρέθηκε ότι αποτελεί μία μορφή άσκησης, με την έντασή της να τοποθετείται στα προκαθορισμένα όρια που έχει μία ρουτίνα αερόβιας άσκησης (Πίτση, Σμήλιος, Σοκμακίδης, Σερμπέζης, & Γουλιμάρης, 2008). Σειρές ερευνών δείχνουν ότι οι επιδράσεις του σε παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής υγείας μπορεί να είναι παρόμοιες με αυτές της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η παρέμβαση με ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε άτομα με καρκίνο του στήθους, συνέβαλε στη βελτίωση της σωματικής τους λειτουργίας, την ικανοποίηση από τη ζωή τους και τον περιορισμό των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Kaltsatou, Mameletzi, & Douka, 2010). Σε άλλη έρευνα, η παρέμβαση με ελληνικό παραδοσιακό χορό είχε σαν αποτέλεσμα τη μείωση του μεταβατικού άγχους και την κατάσταση διάθεσης των συμμετεχόντων (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005).

Η φύση του ελληνικού παραδοσιακού χορού σαν φυσική δραστηριότητα και οι ευκαιρίες για κοινωνικές συναναστροφές που προσφέρει, δημιουργούν μία άρρηκτη σχέση με την πολυδιάστατη έννοια της ποιότητας ζωής. Είναι ένα είδος άσκησης, το οποίο δεν απαιτεί πολλά έξοδα και εξοπλισμό και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν, κοινωνικοποιούνται και βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική τους υγεία. Κάτι τέτοιο τουλάχιστον, δείχνουν τα ευρήματα των Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου και Πολλάτου (2011), που εξέτασαν πώς διαφοροποιούνται οι παράγοντες της ποιότητας ζωής ανάμεσα σε ενήλικες που συμμετέχουν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, γυμνάζονται συστηματικά ή κάνουν καθιστική ζωή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους, οι χορευτές υπερέιχαν από τους μη ασκούμενους, σε παράγοντες που αφορούν στη σωματική υγεία, στην ενεργητικότητα και κοινωνική λει-τουργικότητα. Οι χορευτές υπερέιχαν όμως και

από τους ασκούμενους, κυρίως σε παράγοντες που αφορούν στην πνευματική υγεία και τη συναισθηματική λειτουργία. Για τα άτομα τρίτης ηλικίας, η φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική, αφού επιφέρει σημαντικά και θετικά αποτελέσματα σε πολλούς τομείς της φυσικής υγείας και λειτουργικότητας. Έχει βρεθεί για παράδειγμα, ότι μέσω της αερόβιας άσκησης μπορεί να επέλθει βελτίωση στο προφίλ υγείας των ηλικιωμένων (Hui, Chui, & Woo, 2008), στη μυϊκή αντοχή, στην ισορροπία και στη λειτουργική ικανότητα (Jacobson, Smith, Fronterhouse, Kline, & Boolani, 2012). Σημαντικές δε, είναι οι επιδράσεις της άσκησης και στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, αφού ευρήματα ερευνών δείχνουν θετικές μεταβολές όχι μόνο στην κινητική αλλά και τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων (Yan & Zhou, 2009), καθώς και βελτίωση της διάθεσής τους γενικότερα (Kanning & Schlicht, 2010). Ο χορός, ειδικά για τα ηλικιωμένα άτομα, αποτελεί ένα πολύ καλό είδος φυσικής δραστηριότητας, αφού εγκυμονεί λιγότερους κινδύνους τραυματισμού από πολλά άλλα είδη άσκησης, γι' αυτό και θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά την υγεία μετά την ηλικία των 65 ετών (Wikstrom, 2004). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ο χορός παρέχει στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες, οφέλη παρόμοια με αυτά της άσκησης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ισορροπίας και την αποφυγή των πτώσεων (Federici, Bellagam-bam, & Rocchi, 2005; Shigematsu et al., 2002). Θετικές φαίνεται να είναι ακόμη, οι επιδράσεις του χορού στην αντιληπτική λειτουργία (Shigematsu et al., 2002), αλλά και στην ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης των ηλικιωμένων (Birkel, 1998).

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει ιδιαίτερη σημασία για τους Έλληνες ηλικιωμένους, αφού συνδέεται με την παράδοση, την κουλτούρα, αλλά και την πορεία της ίδιας της ζωής τους. Είναι λοιπόν μια φυσική δραστηριότητα πιο προσφιλής και πιο εύκολα επιλέξιμη από τα ηλικιωμένα άτομα, που όμως μπορεί να έχει τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης. Από σχετικές έρευνες φαίνεται ότι ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει θετικές επιδράσεις στην κινητική λειτουργικότητα των ατόμων μεγάλης ηλικίας, αφού συμβάλλει στην καλή δυναμική και στατική ισορροπία (Sofianidis, Hatzitaki, Douka, & Grouios, 2009). Φαίνεται ακόμη ότι συμβάλλει στην ψυχική υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή, παράγοντες πολύ σημαντικούς για την ποιότητα ζωής (Κωνσταντινίδου, Φαραχούσου, & Καμπίτσης, 2002). Εξίσου σημαντικές φαίνεται να είναι οι επιδράσεις του στην αύξηση της ψυχικής ευεξίας αλλά και στον περιορισμό του άγχους και της κατάθλιψης που εμφανίζονται συχνά σε άτομα μεγάλης ηλικίας (Mavrouniotis, Argiriadou, & Papaioannou, 2010).

Ο χορος είναι υγεία! Για το μυαλό, την ψυχή και το σώμα!

Πηγή: [markos.tv](http://markos.tv)