

## **Το ευχάριστο «φάρμακο» που ενισχύει τη μνήμη, καταπολεμά τον πόνο και διώχνει το άγχος**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μια μέθοδος ευχάριστης εκγύμνασης που προσφέρει εκτόνωση και έκφραση μπορεί επίσης να προσφέρει ανακούφιση από το άγχος και τον χρόνια πόνο αλλά και να ενισχύσει τη μνήμη σε ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ



*Group Of Seniors Enjoying Dancing Club Together*

Αγχώδη συμπτώματα, χρόνιος πόνος και νόσος Αλτσχάιμερ μπορούν να ανακουφιστούν με το ίδιο καθημερινό φυσικό «φάρμακο», το οποίο φροντίζει παράλληλα να γυμναστούμε και να χάσουμε λίπος και δεν είναι άλλο από τον χορό.

Η Starre Vartan, μια επιστημονική συγγραφέας επισημαίνει και μια άλλη πτυχή χορού. Η ίδια σημειώνει στην *Washington Post* ότι ο χορός τη βοήθησε να περάσει τις δύσκολες και μοναχικές στιγμές κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με τους ειδικούς να συμφωνούν ότι η ο χορός θα μπορούσε να επιφέρει θετικές επιδράσεις στον εγκέφαλο.

Ωστόσο, τα οφέλη του χορού δε σταματούν εκεί. Οι χορευτικές θεραπείες ναι μεν έχουν πολλά να προσφέρουν στο σώμα, όπως καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία, μυϊκή ενδυνάμωση και καύση του λίπους, αλλά και σημαντικά οφέλη σε συναισθηματικό επίπεδο.

Πρόκειται για μια διαδικασία λύτρωσης, όπως εξηγεί η δρ Angela Grayson, πρόεδρος της American Dance Therapy Association: «Κάθε εμπειρία που είχαμε βιώσει την κρατάμε στο σώμα μας, επομένως μέσω της κίνησης, απελευθερώνεται κάθε ένταση από τους σφιγμένους μυς. Οι μύς κρατάνε και τις μνήμες και όταν κινούμαστε, μπορούμε και απελευθερωνόμαστε».

Παρόλο που και όταν χορεύετε μόνοι σας, βγαίνετε κερδισμένοι όσον αφορά τα παραπάνω οφέλη, αυτά πολλαπλασιάζονται όταν χορεύετε υπό την καθοδήγηση κάποιου ειδικά εκπαιδευμένου θεραπευτή χορού, καταλήγει η δρ. Angela Grayson.

Πώς διαφέρει όμως ο χορός από κάποια άλλη σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα την ποδηλασία; Οι ξεχωριστές εμπειρίες του κάθε ατόμου, απαντάει η δρ. Jacelyn Biondo, ειδικός στη θεραπεία δημιουργικών τεχνών στο Πανεπιστήμιο Drexel, στη Φιλαδέλφεια, αναφέροντας ότι ο χορός επιτρέπει σε όλους να εκφραστούν μοναδικά και όχι απλώς να πάρουν μέρος σε μια μονότονη δραστηριότητα που ακολουθεί ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Μάλιστα, σημειώνει ότι η θεραπεία του χορού έχει αποδείξει τον θετικό της αντίκτυπο σε άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη και άγχος, κάτι που είναι ήδη ευρέως γνωστό, ακόμα και ενάντια στα συμπτώματα της σχιζοφρένειας.

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2021 με επικεφαλής την δρ. Jacelyn Biondo ανέδειξε ότι οι ασθενείς με σχιζοφρένεια που συμμετείχαν σε θεραπείες χορού ήταν λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από ακουστικές παραισθήσεις, συμπτώματα παράνοιας και παραληρηματική σκέψη σε σύγκριση με εκείνους που χρησιμοποιούσαν τακτική θεραπεία ομιλίας.

Επιπλέον, όσοι συμμετείχαν στην πιο δραστήρια μορφή της θεραπείας εξέφρασαν σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθήματά τους και είχαν μειωμένα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)