

5 Bienfaits de la Danse Sur le Cerveau

Que Personne Ne Connait.

Vous aimez danser ? Vous avez bien raison !

Pourquoi ? Car vous vous faites beaucoup de bien en dansant !

Et pas seulement aux jambes !

En effet, la danse est bien plus qu'une simple activité sympa à partager avec des amis ou votre partenaire.

Elle a aussi la capacité étonnante d'améliorer le fonctionnement du cerveau.

Voici les 5 choses incroyables qui se passent dans votre cerveau quand vous pratiquez la danse régulièrement :

1. La danse améliore la neuroplasticité

Une étude menée par le collègue Albert Einstein de médecine à New York a été réalisée pendant 21 ans.

Elle s'est intéressée aux personnes âgées de 75 ans et plus.

Les chercheurs ont mesuré l'acuité mentale des sujets, pendant cette période de vieillissement, en surveillant les taux de démence.

L'objectif de l'étude était de déterminer si des activités récréatives physiques ou cognitives avaient un effet sur l'acuité mentale.

L'étude a révélé que certaines activités cognitives influent sur l'acuité mentale, mais qu'aucune activité physique n'avait d'effets dessus.

La seule exception était la pratique de la danse. Voici les résultats de l'étude selon l'activité :

- Lecture : 35 % de risque en moins de démence
- Bicyclette et natation : 0 % de risque en moins de démence
- Faire des mots croisés au moins quatre jours par semaine : 47 % de risque en moins de démence
- Jouer au golf : 0 % de réduction de risque en moins de démence
- Danser fréquemment : 76 % de risque en moins de démence

Les personnes qui dansent régulièrement ont de plus grandes capacités cognitives.

Elles ont aussi une complexité accrue des synapses neuronales, explique le neurologue Dr Robert Katzman.

La danse réduit donc le risque de démence en améliorant la capacité neuronale.

Elle aide ainsi le cerveau à reconnecter continuellement ses voies neuronales. Résultat, la danse améliore la neuroplasticité du cerveau.

2. La danse rend plus intelligent

Qu'est-ce que l'on entend par intelligence ?

Si notre réponse à une situation donnée est automatique, on dit alors que c'est une preuve d'intelligence.

La relation stimulus-réponse est par exemple automatique.

Lorsque le cerveau évalue diverses possibilités de réponses raisonnables et choisit délibérément une réponse, ce processus est considéré comme de l'intelligence.

Jean Piaget a déclaré que l'intelligence est ce que l'on utilise quand on est devant un problème et que l'on ne sait pas comment le résoudre.

Pour simplifier, l'essence de l'intelligence est de savoir prendre des décisions.

Pour améliorer votre acuité mentale, il est préférable de vous impliquer dans une activité qui exige une prise de décision rapide, en une fraction de seconde.

La danse est un exemple d'activité qui exige une prise de décision rapide.

Elle nécessite des réponses instantanées à des questions telles que "Quel pas faire" ou "Quand faut-il tourner" ? " À quelle vitesse je dois me déplacer ?" Ou "comment je dois réagir aux mouvements de mon partenaire ?"

La danse est donc un excellent moyen de maintenir et d'améliorer votre intelligence.

3. La danse améliore votre mémoire musculaire

Une étude (en anglais) a analysé les bienfaits de la danse sur le cerveau.

Selon cette étude, les danseurs sont capables d'accomplir des mouvements complexes plus facilement quand ils vivent le processus de « marquage ».

Qu'est-ce que le processus de « marquage » ? C'est tout simplement le fait de faire des mouvements lentement en les enregistrant pendant les répétitions.

Le chercheur Edward Warburton, un ancien danseur de ballet professionnel, et ses collègues ont examiné ce à quoi on pense quand on pratique la danse.

Ils ont publié leurs résultats dans le journal Psychological Science. Ils ont constaté que le marquage diminue le conflit entre les aspects cognitifs et physiques de la danse.

Cela donne donc aux danseurs une chance de mémoriser et de répéter les mouvements avec une plus grande fluidité, presque machinalement.

Il a été conclu que la visualisation des mouvements et le marquage peuvent aider à améliorer la mémoire musculaire.

Ce type de visualisation et de marquage, appris grâce à la danse, peut également être utilisé dans de nombreux domaines de la vie courante. Il permet ainsi d'améliorer les performances.

4. La danse ralentit le vieillissement et stimule la mémoire

Le Dr Katzman pense que plus nos synapses neuronales sont complexes, mieux c'est.

Il pense aussi que nous devrions faire tout ce que l'on peut pour créer de nouvelles synapses au quotidien. Et bien évidemment, la danse est un excellent moyen de le faire !

À mesure que vous vieillissez, les cellules du cerveau meurent et les synapses deviennent plus faibles.

Par exemple, les noms des personnes sont plus difficiles à retenir.

Normal, car il n'y a qu'un seul chemin neuronal qui nous mène à cette information stockée dans le cerveau.

Mais si vous apprenez de nouvelles choses, comme à faire de la danse, vous travaillerez sur la construction de nouveaux chemins mentaux.

Donc, si un chemin mental est perdu à cause de la vieillesse, vous en aurez un autre récemment créé.

Il prendra le relais et vous permettra d'accéder aux informations et souvenirs dans votre mémoire.

5. La danse aide à prévenir les vertiges

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les danseurs de ballet ne sont jamais étourdis quand ils font plein de pirouettes ?

La recherche suggère que grâce à des années d'entraînement, les danseurs développent la capacité de supprimer les signaux des organes de l'équilibre dans l'oreille interne.

Le Dr. Barry Seemungal, explique ce phénomène par le fait qu'il n'est pas "utile" pour les danseurs de ressentir des vertiges ou le manque d'équilibre. C'est même l'inverse.

Résultat, au fil des années, le cerveau des danseurs s'adapte et supprime cette sensation qui ne leur sert à rien.

Par conséquent, le signal dans le cerveau responsable des étourdissements est réduit au

minimum.

Cela qui permet aux danseurs d'être résistants à la sensation de vertige.

Si vous souffrez de vertiges, il est donc utile de pratiquer régulièrement toute forme de danse pour atténuer ce souci.

Danser aide à améliorer cette fonction dans votre cervelet.

À son tour, il va vous aider à améliorer votre équilibre et vous rendre moins sujet au vertige.

Ne vous inquiétez pas, pas besoin d'être un bon danseur pour profiter des bienfaits de ce sport.

Le simple fait de danser, quel que soit votre niveau, vous sera bénéfique !

Résultat

Vous l'aurez compris, la danse est un excellent moyen de maintenir et d'améliorer les nombreuses fonctions de notre cerveau.

En effet, la danse permet d'augmenter notre connectivité neuronale.

Pourquoi ? Parce qu'elle stimule plusieurs fonctions du cerveau à la fois : les fonctions rationnelles, musicales, kinesthésiques et émotionnelles.

Cette amélioration de la connectivité neuronale est très importante pour notre cerveau surtout quand il vieillit.

Vous savez maintenant ce qu'il vous reste à faire !

Dancez plus souvent et plus régulièrement :