

Les bienfaits de la danse

(Source de cet article : revue Cerveau et Psycho juin 2020)

Julia F Christensen (docteur en psychologie et neuroscientifique, Institut Max-Planck Francfort sur le Main Allemagne) a rédigé un article pour la revue **Cerveau et Psycho** de Juin 2020 : « **Le cerveau entre dans la danse** ». Il en ressort que bouger au rythme de la musique a de multiples bienfaits sur le corps et l'esprit : la danse stimule le métabolisme, le lien social et favorise notre bien être psychologique.

Les bienfaits physiques sont indéniables : renforcement des capacités cardiaques et pulmonaires, bénéfique indéniable pour l'équilibre, la coordination des mouvements, le renforcement musculaire et la circulation sanguine, en autres. Nous savons, par ailleurs, que la sédentarité et le manque d'exercice érodent notre concentration.

La danse favorise aussi le lien social. C'est un remède contre la solitude : nous avons plaisir à retrouver nos partenaires de danse pour partager une passion commune. Par ailleurs, le toucher a des effets positifs sur le corps : sécrétion d'hormones du bien-être.

La danse améliore nos facultés intellectuelles et contribue à une meilleure gestion de nos émotions : elle nous occupe mentalement : mémorisation des pas, coordination des mouvements au rythme de la musique, envoyer les bons signaux aux muscles.

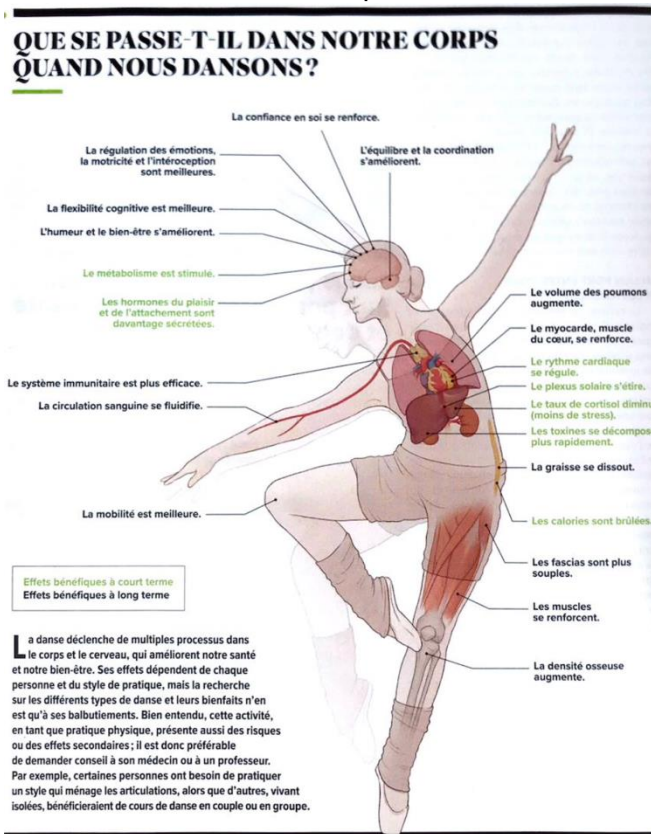
C'est donc une activité très exigeante physiquement et cognitivement qui nous protège contre les risques de démence (Parkinson, Alzheimer) et les maladies cardiovasculaires.

Enfin, tout le monde a la capacité à suivre le tempo car cela est inscrit dans nos gènes : notre cerveau réagit à la musique dès la naissance.

Et surtout faites-vous plaisir, soyez patient avec vous-même et les autres membres du groupe.

Enfin le schéma ci-contre (extrait de l'article sus mentionné) résume et situe parfaitement tous les bienfaits que représente la danse à court et long terme sur le corps humain.

Article complet [ici](#)



Source de cet article : revue Cerveau et Psycho juin 2020.