

Kā dejošana ietekmē tavu veselību

Dejošana, gluži kā jebkura fiziska aktivitāte, ir lietderīga nodarbe, kas ļauj stiprināt ķermeni un uzlabot veselību. Taču pētnieki ir pārliecināti, ka dejas ietekme uz organismu ir gana daudzveidīga – tā novērš atsevišķas saslimšanas, veicina noteiktas smadzeņu reakcijas un palīdz atbrīvoties no stresa. Turklāt no svara nav tas, vai ar dejošanu nodarbojies profesionāli – dejas spēj pozitīvi ietekmēt ikvienu.

Darbojas kā profilaktisks līdzeklis pret vēzi

Viens no iedarbīgākajiem profilakses līdzekļiem pret vēzi ir pietiekams daudzums fizisku aktivitāšu un kustību. Speciālisti iesaka sportot aptuveni 30 minūtes dienā, piecas dienas nedēļā, izvēloties mērenu līdz intensīvu slodzi. Tā kā dejas laikā tiek vienlaikus nodarbināts teju viss ķermenis – asinsrite, elpošana, kā arī skeleta un muskuļu sistēmas, dejošana nodrošina atbilstošu aerobo slodzi, mazinot vēža saslimšanas risku.

Samazina stresa līmeni

Pētījumā, kas 2014.gadā publicēts izdevumā "Complementary Therapies in Medicine", secināts, ka dejošana spēj mazināt stresa līmeni, satraukumu un trauksmi labāk nekā meditācija un daudzas citas relaksējošas nodarbes. Austrāliešu pētnieki īpaši akcentējuši tango – viņi konstatējuši, ka tieši šī deja visvairāk uzlabo garastāvokli un mazina satraukumu.

Aizsargā pret demenci

Pētnieki 21 gada garumā novēroja cilvēkus, kas regulāri veic noteiktas fiziskās aktivitātes. Novērojuma rezultāti apliecināja, ka dejošana ir vienīgā nodarbe, kas spēj aizsargāt cilvēku no izzīņas funkciju traucējumiem. Dejošana grupā vai, atrodoties cilvēkos, sniedza ievērojamāku efektu nekā pastaigas, riteņbraukšana, peldēšana, mājas uzkopšana un citas nodarbes.

Nodrošina kustības spēju Parkinsona slimības pacientiem

Izdevumā "Frontiers in Aging Neuroscience" publicētā pētījumā secināts, ka tiem Parkinsona slimības pacientiem, kas pusgadu reizi nedēļā apmeklējuši deju nodarbības, novērojama lielāka kustības spēja. Viņi varēja brīvāk kustināt rokas un

kājas, kā arī demonstrēja dzīvīgāku sejas mīmiku. Slimnieki tāpat ziņoja par to, ka uzlabojusies viņu sociālā dzīve un veselība kopumā.

Ārstē sirds mazspēju

Itāļu zinātnieki pierādījuši, ka dejošana sniedz tikpat pozitīvu vai pat pozitīvāku efektu nekā pastaigas gadījumos, kad pacients sirgst ar sirds mazspēju. Kādā 2008.gadā veiktā pētījumā konstatēts, ka valša pozitīvā ietekme uz sirds veselību novērojama jau pēc 21 minūtes dejošanas.

Mazina pēctraumatiskā stresa sindromu (PTSS)

Deju kustības ir unikāls veids, kā piekļūt prātam un ķermenim laikā, kad cilvēks atgūstas no fiziskas vai emocionālas vardarbības vai kāda cita notikuma, kas radījis pēctraumatisko stresu. Terapeiti norāda, ka dejošanu veiksmīgi izmantojuši praksē, darbojoties ar kara veterāniem vai seksuālās vardarbības upuriem – deja ir veids, kā paust jūtas, neizsakot tās vārdos, un tādējādi atgūt kontroli pār savām domām un sajūtām.

Cīnās pret depresiju

Dejojot smadzenes izstrādā īpašas vielas, kas maina smadzeņu ķīmiju un palīdz uzveikt depresiju vai mazināt tās simptomus. Anglijas Derbijas universitātes pētnieki konstatējuši, ka pēc deviņām nedēļām salsas nodarbību pacienti izjutuši būtiskus garastāvokļa uzlabojumus un pieaugošu pašapziņas līmeni.

Raksts no www.medicine.lv