Развитие головного мозга посредством искусства хореографии.

Общеизвестно, что физическая нагрузка благотворно влияет на настроение и самочувствие. Ученые давно выяснили, что во время тренировки в головном мозге повышается уровень серотонина и эндорфина. Сегодня наука ушла сильно вперед, пытаясь понять способен ли танец улучшать работу головного мозга, а не только повышать настроение. Ученые выяснили, что любая физическая нагрузка влияет на наши умственные способности, а танцы эффективнее всего. И вот почему…

Головной мозг самый сложный орган человека. Нейробиологи высказали предположение, что словосочетание «мой мозг» не корректно. Как утверждает Татьяна Черниговская - известный российский нейролингвист: «Скорее это мы зависим от него на все сто процентов. Он сам формулирует решения и дает сигнал к действиям другим органам. Он знает, как нужно учиться. Более того, мозг учится в любой момент времени - читаем мы книгу или моем посуду».

Самое главное, что доказали ученые за последнее десятилетие – головной мозг пластичен и способен меняться. Жизнь, наполненная впечатлениями, интересными событиями и постоянными действиями позволяет вырастить головной мозг, превосходящий в размерах головной мозг тех, кто вел спокойную, обыденную жизнь. Головной мозг, получающий больше впечатлений, может получать и обрабатывать больше информации, лучше учиться, больше запоминать. Что для этого нужно?

Обогащённая среда – мир, который наполнен красками в виде новых запахов, вкусной еды, интеллектуальных знаний и конечно – танцами, рождает больше эмоций. Эмоции усиливают и укрепляют память. Эти впечатления обрабатываются той частью мозга, что отвечает за долгие воспоминания и как любое регулярное упражнение тренирует орган. Мы не случайно помним дни, когда нам было очень плохо и очень хорошо, а о своем первом уроке танца мы помним даже тогда, когда растеряли все знания по математике. Почему именно танцы?

Танцы – это не просто движения, это движения под музыку. Когда человек слушает любимую музыку, в его голове активизируются центры, отвечающие за поощрения. Мы испытываем воодушевление и ощущение счастья. Вместе с тем мы получаем удовольствие от физической нагрузки. Когда это происходит, одновременно человек испытывает небывалый эмоциональный подъем и полностью погружается в движение, растворяясь в нем. Следовательно, абсолютно любое физическое упражнение мы можем сделать эффективным, добавив к нему позитивный настрой, музыку, улыбку и внутреннюю мантру. Венди Сузуки, нейробиолог и автор книги «Странная девочка, которая влюбилась в мозг» называет это целенаправленным упражнением.

Последовательная нагрузка, она улучшает кровообращение во всем теле и мозг лучше снабжается кислородом и питательными веществами.

Танцы снижают риск развития деменции – это сложное заболевание в результате которого человек теряет воспоминания и почти не способен познавать новое. В 2005году исследователи колледжа Альберта Эйнштейна изучили влияние 11 видов физической нагрузки, и лучшие результаты показало именно хореографическое искусство.

Мозг развивается, приспосабливаясь к нагрузкам. Вы никогда не задумывались, почему балерины не испытывают дискомфорт во время бесконечных fouetté? Такие повороты рано или поздно должны были привести к головокружению. Ученые изучили восприятие к поворотам балерин и обычных женщин одного возраста и комплекции и пришли к выводам, что репетиции подавляют те самые сигналы, которые идут от вестибулярных органов во внутреннем ухе к мозгу. А вы знали, что нужно танцевать не с сознательной памятью? Занятия танцами долгое время оставляли у нейробиолога Венди Сузуки ощущение неудовлетворённости, поскольку она хуже остальных усваивала в группе хореографический материал. Она старалась запомнить в точности движения, которые показывал хореограф при помощи гиппокампа – он отвечает за сознательную память. Лишь спустя время она поняла и проверила на себе, а затем и на своих студентах, что движения задействуют совершенно другие отделы головного мозга и сознанием это невозможно контролировать. «Во время удара по мячу в гольфе вы не задумаетесь какие движения мышц нужны вам для этого. Вы осваиваете удары на практике без участия сознания. Я просто использовала не ту часть мозга, заучивая танец. Теперь мне оставалось лишь задействовать вместо гиппокампа подкорковые узлы и все, можно поступать в труппу. Я уже не пыталась запомнить движения танца и старалась просто сосредоточиться на том, чтобы мое тело двигалось, как показывал хореограф. Я отдалась потоку, что заметно улучшило мои способности к усвоению в хореографии»

Это значит, чтобы развивать головной мозг и стимулировать память не обязательно посещать 52 страны за год и усиленно заниматься математикой. Можно ежедневно нагружать мозг новыми впечатлениями, эмоциями и знаниями, особенно сильную и разнообразную нагрузку дают именно занятия хореографией. Венди Сузуки советует разучивать хотя бы по одному движению в день и повторять его в течение четырех минут под любимую музыку - это создаст новые нейронные связи, которые помогут мозгу активно работать и развиваться.