

Taniec to zdrowie, wiÅc ruszaj w tango! - Jolanta ChyÅkiewicz.

Taniec to nie tylko przyjemnoÅ. Po badaniach w nocnych klubach naukowcy zdradzajÅ nowe powody, dla ktÅrych warto wyjÅ na parkiet.

Zaczyna siÅ karnawaÅ, ruszaj wiÅc do taÅca. Naukowcy od niedawna prowadzÅ badania na parkiecie oraz w nocnych klubach i juÅ pierwsze wyniki nie pozostawiajÅ wÅtpliwoÅci - taÅczyÅ naprawdÅ warto, a zwÅszcza tango. Z naukowych eksperymentÅw pÅylnie ponadto jeszcze jeden wniosek - nawet dla osÅb, ktÅrym sÅiÅ na ucho nadepnÅÅ, amatorski taniec nie jest zbyt trudny. Odkryto wprawdzie geny, dziÅki ktÅrym pewni ludzie majÅ szczegÅÅlny talent, ale takie specjalne zapisy w DNA niezbÅdne sÅ na parkiecie tylko mistrzom.



Andrzej Deskur i Katarzyna Krupa w "TaÅcu z Gwiazdami". Fot. PAP

Nie biegaj, tylko taÅcz

JeÅli z taÅca chcecie mieÅcoÅ wiÅcej niÅz przyjemnoÅ, uczcie siÅ tanga. DziaÅa ono na mÅÅzg lepiej niÅz marsz czy spokojny jogging, wynika z nowych badaÅ. Naukowcy z McGill University szukali nowych sposobÅw gimnastyki mÅÅzgu gÅÅwnie dla osÅb w jesieni Åycia. GrupÅ starszych osÅb, ale wciÅÅ pozostajÅcych w doskonaÅej kondycji, podzielili na dwa zespoÅy - jeden z nich dwa razy w tygodniu taÅczyÅ tango, drugi w tym czasie udawaÅ siÅ do parku, by maszerowaÅ albo truchtaÅ. Po 10 tygodniach eksperymentu uczestnikÅw poddano testom pamiÅci i uwagi, a takÅÅe

sprawdzianom równowagi i koordynacji ruchu. Tancerze wypadli lepiej od piechurów i biegaczy. Amatorzy tanga wyróżniali się zwłaszcza podzielnością uwagi -; o wiele lepiej radzili sobie z wykonywaniem kilku czynności naraz niż pozostali.

Tango usprawnia mózg, bo - jak twierdzą autorzy badań - kroki w tym tańcu (m.in. chodzenie w linii prostej w przód i w tył, wydłużanie kroku w rozmaitych kierunkach czy wykonywanie obrotów jakby w ograniczonej, ciasnej przestrzeni) przypominają ćwiczenia rehabilitacyjne zalecane m.in. ludziom cierpiącym na schorzenia neurologiczne - twierdzi Patricia McKinley, autorka badań. Tango tym się jednak różni od rehabilitacji, że wszystkie te ruchy powtarza się z wielką radością, bo wywodzący się z Argentyny taniec działa jak stymulator nastroju i lek na psychiczne niły - dowodzi Rosa Pinniger z australijskiego University of New England.

Przez kilka miesięcy obserwowała 20 osób, które pod okiem doświadczonej instruktorki, Jackie Simpson, uczyły się tańczyć tango. Przynajmniej raz na tydzień Pinniger przeprowadzała wywiady z kursantami i poddawała ich testom sprawdzającym nastrój. Wszyscy, począwszy od drugiej, trzeciej lekcji, odczuwali jego systematyczną poprawę. To dlatego, że nauka kroków: wolny, szybki, szybki, wolny, jest doskonałym sposobem na pozbycie się negatywnych myśli - twierdzi Pinniger. Jej zdaniem, tańczenie tanga działa na psychikę podobnie jak medytacja, która jest świetnym sposobem na psychiczne dołki i pomaga nawet w leczeniu depresji.

Tango i medytacja dają podobny efekt - dyscyplinują umysł. Normalnie wytwarza on setki myśli niezwiązanych z tym, co akurat robimy. Często są to w dodatku myśli negatywne, które odbierają nam radość i spokój. Medytujący przezyciają zjawiska naturalną tendencją umysłu za pomocą specjalnych technik. Tango może dawać podobny efekt, bo musimy mocno się skoncentrować, by nie pomylić kroków. W tym tańcu - podobnie jak w medytacji - dochodzimy do głębi bokiego stanu skupienia, w którym następuje wyparcie psujących nam nastrój myśli. Nawet tych najbardziej uporczywych i dotkliwych, jak np. śmierć bliskiej osoby. Właśnie nie takie traumatyczne przeżycie miało za sobą jeden z uczestników kursu Jackie Simpson. Od ponad dwudziestu lat walczył z depresją po utracie żony.

Po prostu rytm

"Doznałem niezwykłej ulgi, kiedy podczas jednej z pierwszych lekcji tanga udało mi się na chwilę zapomnieć o tamtym przeżyciu" - zwierzał się Rosie Pinniger. Tak u niego, jak i u innych jej podopiecznych poprawa nastroju nie była jednak chwilowa - po godzinnej lekcji utrzymywał ją przez 2-3 dni. Wyglądało to tak, jakby umysł przedstawiał się w tańcu na inny tryb działania, ale po kilku dobach znowu zaczynał pracować po staremu. Zatem tango - niczym medytacją - trzeba systematycznie praktykować, tak że wtedy, gdy skończy się karnawał.

Na razie naukowcy rozpoznali dobre strony tanga, ale inne tańce towarzyskie, wymagające opanowania charakterystycznych kroków (walc, rumba, salsa itp.), mają przypuszczalnie podobne zalety. Naukowcy zapraszają nas więc do tańca i nie przyjmują odmowy. Argument: nie umiem tańczyć, bo słabo mi na ucho nadeprze, nie pomoże. Z nowych badań wynika bowiem, że każdy ma wyczuwanie rytmu wystarczające do wyjścia na parkiet. Taki dar dostajemy od natury - twierdzi Marcel Zentner z University of York. Zaobserwował on, że już dzieci mające pięć miesięcy doskonale wyczuwają rytm, a nawet potrafią zsynchronizować swoje ruchy z muzyką (im lepiej im to wychodzi, tym więcej się uśmiechają, co świadczy o tym, że odczuwają przyjemność). Kiedy zaś my, dorośli - słyszymy muzykę, nogi ały same rwą się do tańca - łapiemy się na tym, że zaczynamy wystukiwać obcasami jej rytm.

To nie jest przypadek - wynika z badań przy użyciu rezonansu magnetycznego, jakie przeprowadził Michael Martinez z University of Texas w San Antonio. Obserwując na monitorze pracę mózgu u ochotników słuchających przez słuchawki argentyńskiego tanga, odkrył, że muzyka może uruchamiać mózg nie natychmiast, bez udziału świadomości. Normalnie melodia trafia do kory mózgowej, stamtąd zaś impulsy płyną do móżdżku, który w tym celu pełni rolę dyrygenta decydującego o tym, jak mamy poruszać poszczególne partie ciała. To doświadczenie droga - kora mózgowa ma czas, by przeanalizować dźwięki, a my zastanawiamy się, czy ruszyć do tańca. Zdarza się jednak, że muzyka dociera do móżdżku znacznie krótszym szlakiem, z pominięciem kory mózgowej, twierdzi Martinez. Wtedy my siedzimy, a nogi same wystukują rytm.

Tańczę, a przynajmniej podrygiwać w rytm muzyki potrafimy wszyscy, chociaż nie każdy nadaje się na mistrza tańca. Wbrew powszechnej opinii decyduje o tym nie tyle słuch, ile geny i hormony - dowodzi prof. Richard Ebstein z Hebrew University of Jerusalem. Po przebadaniu DNA 85 izraelskich tancerzy doszedł do wniosku, że kluczem do tanecznej kariery są specyficzne wersje dwóch genów wpływających na przetwarzanie informacji w mózgu za pośrednictwem serotoniny (potocznie nazywana jest hormonem szczęścia, kształtuje nasze życie wewnętrzne) oraz wazopresyny (odpowiada za budowanie międzyludzkich więzi). Współdziałanie tych hormonów nie zmienia wprawdzie poczucia rytmu i nie poprawia koordynacji ruchów, ale sprawia, że posiadacze tej specyficznej wersji genów wkładają w taniec więcej emocji. Tacy ludzie wyróżniają się na parkiecie, bo nie pilnują tylko wyuczonych kroków, ale traktują taniec jak okazję do przekazania swoich uczuć czy sposobów nawiązania kontaktu z innymi.

O tym, jakimi jesteśmy tancerzami, prąty genów decyduje jeszcze jeden gracz - testosteron - twierdzi dr Peter Lovatt z University of Hertfordshire, nazywany przez brytyjską prasę Dr Dance (był kiedyś tancerzem). Na początku tego roku zrobił o sobie głośno o jego eksperymencie, podczas którego najpierw sprawdzał poziom testosteronu u ochotników, a później filmował ich przez parę godzin, kiedy tańczyli w nocnym klubie. Kiedy komputerowo przeanalizował ruchy wykonywane przez nich w tańcu, stwierdził, że od tego hormonu zależą taneczne umiejętności zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Panowie, którzy mieli wyższy poziom tego hormonu, wykonywali bardziej skoordynowane ruchy, tańczyli z większym rozmachem i wydawali się w tańcu pewniejsi siebie. Na parkiecie potrzebowali więcej miejsca niż ci, którzy mieli mniej testosteronu. Natomiast wśród kobiet na parkiecie lepiej prezentowały się te, które miały najmniej testosteronu. Tańczyły z większym wdziękiem, wykonując bardziej subtelne ruchy, zwłaszcza bioder.

Taniec i ewolucja

Dodatkowo Lovatt wykrył, że te dyskretne różnice w tanecznych ruchach są podświadomie rejestrowane przez plece przeciwną. Filmy przedstawiające bawiących się w klubie ochotników naukowiec pokazywał innym kobietom i mężczyznom, prosząc ich o ocenę atrakcyjności tańczących. Jak się okazało, kobietom bardziej podobali się tancerze z wysokim testosteronem, mężczyznom zaś tancerki z minimalną ilością męskiego hormonu. Świadczy to o tym - twierdzi naukowiec - że w czasie tańca podświadomie potrafimy rozpoznać, kto jest dobrym kandydatem na ewentualnego partnera (mężczyźni zdradzają podwyższony poziom testosteronu i kobiety z obniżoną jego ilością są prawdopodobnie bardziej płodni). Free style czy tango jest, zdaniem dr. Dance'a, odpowiednikiem tańca godowego u zwierząt.

Stwierdzenie Lovatta jest może zbyt dosadne. Faktem jest jednak, że taniec to umiejętność, która w toku ewolucji zaczęła kształtować się bardzo wcześnie, w ocenie niektórych naukowców nawet 1,5 mln lat temu. Był on sposobem niewerbalnej komunikacji, pomocnym przy doborze w pary. Tak jest do dziś, twierdzi dr Nick Neave, psycholog z angielskiego Northumbria University. Ruchy i gesty wykonywane

podczas tańca mogą działać jak magnes na półkę przeciwną albo - przeciwnie - zniechęcać ją. O naszej atrakcyjności w tańcu decyduje głównie zsynchronizowana praca głowy, szyi i torsu wynika z badań dr. Neave'a. Ruchy rąk i nóg prawie nie mają znaczenia. Z wyjątkiem... prawego kolana. Im szybciej je uginamy i nim kręcimy, tym bardziej przyciągamy uwagę półki przeciwnej. Prawe kolano jest takie ważne, bo -jak przypuszcza Neave - u ołtarzu na dziesięć osób intensywniej pracuje wlewa nie prawa noga. Lewą traktujemy jak kotwicę, dzięki której możemy swobodnie przenosić ciężar ciała. Prawdopodobnie dlatego tak bardzo uwagę zwracamy wlewa nie na prawe kolano.

Dr Neave odkrył, jaki taniec wzbudza zainteresowanie półki przeciwnej, filmując w klubie kilkunastu amatorów przy użyciu trójwymiarowej techniki, tej samej, której twórcy filmu "Władca Pierścieni" użyli przy tworzeniu postaci Goluma. Potem psycholog przypisał ich ruchy awatarom, a następnie prosił grupę ochotników o ocenę ich atrakcyjności. Opierając się na uzyskanych opiniach, spreparował wreszcie awatara, którego taneczne ruchy działały na półkę przeciwną jak magnes. Możną go podpatrzeć na stronie internetowej magazynu "Science" (<http://news.sciencemag.org/2011/02/24/dancing-avatars/>), a nawet nauczyć się od niego tańczyć. Jeśli uda nam się wyćwiczyć prezentowane przez wirtualnego tancerza ruchy, możemy mieć o ruszanie do tańca w karnawale. Bez obawy, że się skompromitujemy na parkiecie.

Dodane przez : Waldemar, dnia luty 24 2011 16:31:28