

被网友们低估的“情绪解药” 能让大脑更强大

无论是厨房里的即兴扭动,还是健身房里的热血澎湃,抑或是夜店里的尽情摇摆,跳舞似乎无处不在,但又常被我们忽视。很多网友们没有意识到,跳舞不仅仅是一种娱乐活动,更是一种被低估的疗愈方式。



随时随地跳舞, 让大脑更强大

作为一种非语言的交流形式,音乐和舞蹈还能够超越语言和文化的障碍,通过节奏和动作传递情感和信息,从而增强个体的认知能力和社交技巧。

2003年发表在《新英格兰医学杂志》(TheNewEnglandJournalofMedicine)的一项观察性研究,对469名年龄在75至85岁之间、入组时无痴呆迹象的居民进行了追踪,以探索多种休闲活动对延缓认知能力下降的影响。

研究结果令人惊讶:尽管阅读、玩棋盘游戏、每周至少4次填字游戏以及演奏乐器等认知活动均与降低痴呆风险相关,但唯一显著降低痴呆风险的身体活动是跳舞。研究发现,经常跳舞的人患痴呆的风险降低了76%,这一效果远超任何其他认知或身体活动。相比之下,步行、骑自行车和游泳等常见运动并未展现出类似的延缓痴呆作用。

当身体摆动时,思想也会随之摇摆。舞蹈不仅仅是娱乐,更是一种独特的疗愈方式,让你的大脑变得更强大。当然,如果你觉得放不开手脚、不好意思在人前起舞,也完全没关系。

正如舞蹈心理学家安妮·格林·吉尔伯特(AnneGreenGilbert)所强调的,舞蹈不应该局限于特定的时间或场合。你无需等待周六晚上的舞会才开始舞动,而是可以将舞蹈融入日常生活,随时随地动起来。

在厨房跳舞:一边做饭一边随着音乐轻轻摇摆,不仅增添了乐趣,还能帮助你放松身心,让烹饪过程更愉快。

在散步时尝试小跳步:许多舞蹈动作都是步行的自然延伸。所以,为什么不尝试边走边跳呢?研究表明,步行可以调节情绪、激发创意。而2012年的一项研究更发现,那些动作流畅、经常挥动手臂进行即兴舞蹈的步行者,比普通步行者更富有创造力。

在工作间隙跳舞:起身活动几分钟,伸展身体,跟随内心的节拍随意摇摆,不仅能缓解疲劳,还能在工作注入新的能量。

和孩子一起跳舞:孩子们天生热爱舞蹈,和他们一起尽情舞动,不仅充满乐趣,也是增进亲密关系的绝佳方式。

在这个数字世界里,我们越来越多地生活在头脑中,而不是身体里。舞蹈提醒我们,我们不仅仅是思考的存在,也是感受和表达的存在。所以,下次当你听到一首让你脚趾不自觉跟着打节拍的歌曲时,别抗拒那股冲动,让你的身体随着音乐摆动吧!你不仅会感觉更好,还是在为明天的认知健康储蓄。

据科普中国



跳舞,一种被低估的疗愈方式

跳舞是一种独特的运动形式,但它绝不是普通的“肢体活动”。

人类学家J.L.汉娜(JudithLynneHanna)将舞蹈形容为一种“压力疫苗”,并称其为“锻炼加审美交流”。她

指出,舞蹈融合了身体动作、情感表达和社交互动,既是一种艺术形式,也是一种疗愈方式。

虽然任何形式的运动都会让人感到更好,无论是慢跑还是俯卧撑,都能通过

刺激大脑释放内啡肽、血清素和去甲肾上腺素等化学物质,给人带来愉悦感和放松感,但研究表明,舞蹈的影响远远超越了普通的身体锻炼。



舞蹈与音乐结合,引发“心流”

音乐是舞蹈的灵魂。音乐本身就具有强大的情绪调节作用,能够通过刺激大脑的奖励系统,释放“天然止痛剂”内啡肽和“亲密激素”催产素,同时降低“压力激素”皮质醇,从而有效缓解焦虑、提

高幸福感。

当舞蹈与音乐的完美结合时,会引发一种特殊的心理状态——“心流”。这种状态是一种高度专注且愉悦的体验,时间感消失,全身心沉浸于

当下。有研究表明,仅仅模仿舞蹈动作而不听音乐,或只是听音乐而不跳舞,都无法完全达到心流状态。真正触发这种深度愉悦感的关键在于音乐与舞蹈的结合。



身体与情感连接,提升“正念”

舞蹈不仅是一种艺术表达形式,更是一座连接身体与情感的桥梁。通过这种深度连接,舞蹈能够有效提升正念(Mindfulness)状态。正念是一种专注于当下、不带评判的觉察能力,众多研究

已证实其对心理健康和情绪调节具有显著的积极作用。而舞蹈为正念练习提供了一条独特且充满创意的路径。

在舞动中,身体的每一个动作都成为与内心对话的媒介。舞者通过感受音

乐的节奏、身体的流动以及情绪的自然波动,逐渐进入更深层次的自我觉察。这一过程不仅能够缓解压力,还能增强对自我的接纳与关怀,帮助人们与内在力量建立和谐关系。



同步与合作互动,创造“连接”

节奏是音乐和舞蹈中不可或缺的元素,也是构成社会互动的基础。无论是古代沙场上激励战士勇往直前的隆隆战鼓,还是庆典仪式上带动群体情感共振的鼓乐齐鸣,都是在创造一种共同的体验感,帮助人们同步动作、增强联

结、促进合作。

无论是商场空地的广场舞,还是公园广场的健身操,抑或是健身房里的K-PopDance,舞蹈往往是一个社交活动。研究表明,舞蹈中的社交接触,例如伙伴舞蹈中的触碰或

团体舞蹈中的同步动作,都能刺激催产素和内啡肽的释放,从而增强社会联系与情感支持。因此,爱跳舞的人们不仅锻炼了身体,还构建了稳固的社交圈。