دراسة: الرقص يؤثر على أداء وظائف المخ

وأجرى الخبراء من جامعة "روتجرز" الأمريكية في ولاية نيو جيرسي الدراسة على مجموعة من المتطوعين الأمريكيين من أصل أفريقي، كان جميع المشاركين فوق سن الستين، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين.

واتبعت المجموعة الأولى أسلوب حياة خامل، بينما انغمست الأخرى في حصص وتمارين الرقص لمدة ساعتين كل أسبوع، لمدة 20 أسبوعا.

وأخضع الباحثون بعض المشاركين لفحوصات دماغية، التي تركز على الفص الصدغي الإنسي للدماغ، وبصرف النظر عن ذلك، طُلب من جميع المشاركين إكمال سلسلة من الاختبارات المعرفية خلال فترة الدراسة.

وكشفت الدراسة أن الراقصين المنتظمين لديهم نشاط دماغي مختلف، وهو مشابه لنشاط البالغين الأصغر سنا منهم، إلى جانب ذلك، كان أداء الأشخاص الذين رقصوا أفضل من ذي قبل في الاختبار.

وزادت قدرتهم على التعلم والاحتفاظ بأي معلومات، وأصبحوا قادرين على معالجة أي مواقف جديدة بشكل

أكثر منطقية.

ولفت الخبراء النظر إلى أن هذه الدراسة لم تكن الأولى من نوعها لتسليط الضوء على فوائد الرقص في سن الشيخوخة، إذ تم إجراء العديد من الدراسات في الماضي والتي ربطت بين الرقص وتحسين وظائف الدماغ.

وأشارت الدراسات إلى أن تحريك الجسم على النبضات وإيقاع النغمات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف ويمكن أن يحافظ على القدرات الحركية والمعرفية والإدراكية في سن الشيخوخة.

لا يتعين عليك اتباع أي خطوات محددة أثناء ممارسة الرقص، ما عليك سوى متابعة تدفق وتحريك جسمك، لكن يجب أن تمارسه بانتظام واتساق، إذ يعتبر الرقص لمدة 30 دقيقة أو ساعة واحدة، بتكرار خمس مرات في الأسبوع مفيدا جدا للصحة بشكل عام.

ويعد الرقص أحد الأنشطة البدنية التي يستمتع بها الجميع، إذ يرغب البعض بالتباهي بحركاتهم على حلبة الرقص، بينما يرغب البعض الآخر بالتأرجح والرقص بشكل عفوي أثناء القيام بالأعمال اليومية.