

Tanz-und Musiktherapie zur psychischen und kardiovaskulären Gesundheit

ORT: Granada

DAUER:

ZUSAMMENFASSUNG: Wissenschaftler empfehlen, Tanzauftritte und Konzerte zu aufzusuchen, um unseren Gesundheitszustand zu verbessern. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Granada und der Firma Zen del Sur. Sie zeigt, dass diese die Stimmung heben und den das Selbstbewusstsein des Zuschauers positiv beeinflussen.

VTR:

Für Carlos hängen Tanz und Forschung eng zusammen. So begann auch seine Studie, die er an der Universität Granada durchführt. Diese zeigt, dass Kulturbesuche die Stimmung und das Selbstbewusstsein des Zuschauers positiv beeinflussen.

Carlos López
Forscher und Tänzer

„Es gibt einen direkten Einfluss auf die Stimmung des Zuschauers. Bereiche des Gehirns sind für Imitation und Empathie zuständig, die aktiviert werden, wenn wir jemandem zusehen, der sich künstlerisch betätigt.“

Die Studie wurde mit Studenten durchgeführt, die unterschiedliche Tanzaufführungen der Kompanie Zen Del Sur besuchten. Während der Aufführungen wurde den Kursteilnehmern der Puls gemessen. Man konnte erkennen, dass sich ihre Herzschläge in Momenten der Anspannung für die Tänzer erhöhten.

Belén de Rueda
Universität Granada
Forscherin

„Kunst als Rezept für die Gesundheit ist sehr zu empfehlen, weil wir unser Verhalten auf psychologischer und körperlicher Ebene beeinflussen können, betrachtet man alles aus der Perspektive der erlebten Emotionen.“

Die Ergebnisse reflektieren auch körperlich, wie sich die Teilnehmer emotional gefühlt haben. In den Fragebögen, die sie ausfüllten, kommen Wörter wie Glück, Ruhe, Entspannung und Motivation vor.

„Sie durchleben die Leidenschaft, die die Tänzer für den Tanz und den Rhythmus auf sie übertragen.“

Teilnehmer

„Es ist wie ein 3D-oder 4D-Film, in dem sie sitzen und alles mitfühlen. Es läuft Ihnen durch die Adern. Sie hatte sehr tiefe Empfindungen, weil die Aufführung sehr emotional ist.“

Die Forscher, die die Reaktion eines jeden Zuschauers in jedem gemessen haben, sind sich sicher, dass es möglich ist, die innere Stimmung durch die Beobachtung von Tanz und Musik zu beeinflussen und dass diese Aktivität zur Prävention von Herzgefäß- Krankheiten und Minderung psychischer Krankheiten beitragen kann.

Für mehr Informationen oder Unterstützung bitte email info@historiasdeluz.es
--