

Waarom dokters dansen zouden moeten voorschrijven

[https://www.radboudrecharge.nl/nl/artikel/waarom-dokters-dansen-zouden-moeten-voorschrijven?utm\\_source=corporate-linkedin&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=promotie-radboudrecharge](https://www.radboudrecharge.nl/nl/artikel/waarom-dokters-dansen-zouden-moeten-voorschrijven?utm_source=corporate-linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=promotie-radboudrecharge)

Dansen is kunst. Dat klopt, maar dansen is daarnaast een fysieke en mentale activiteit, die al je lichaamsdelen gelijktijdig stimuleert. Als ik je zou vertellen dat elk uur 2 minuten dansen gezonder is dan een af en toe een marathon rennen, zou je me dan geloven?

De meeste mensen kiezen voor een intensieve workout of gaan flink hardlopen op zondagochtend omdat het efficiënt is, want het kost weinig tijd en het effect is groot – dus het voelt alsof je hard genoeg gewerkt hebt. “No pain, no gain”, toch?

Dans 1 – Marathon 0

Echter, de National Health and Nutrition Examination Survey concludeerde, naar aanleiding van een grote studie onder 3626 Amerikanen die doorgaans weinig bewegen, het tegenovergestelde. Ze vergeleken twee groepen: een groep deed lage intensiteit activiteiten van lage intensiteit voor 2 minuten per uur per dag (bijvoorbeeld wandelen) naast hun dagelijkse activiteiten, en de andere groep deed daarnaast oefeningen van hoge intensiteit (hardlopen, gewichtheffen), maar dan eenmaal per week.

Verrassend genoeg liet de groep die lage intensiteit activiteiten deed een grotere gezondheidsverbetering (zoals een verbetering van het cardiovasculair systeem en een verminderd risico op obesitas en diabetes) zien. Dit toont aan dat het regelmatig activeren van je lichaam voor een korte tijd beter is dan af en toe hoge intensiteitssporten uit te voeren. Sterfterisico's gerelateerd aan een levensstijl waarbij nauwelijks wordt bewogen zijn inderdaad afhankelijk aan de hoeveelheid uren die inactief besteed worden, zittend op een stoel. De boodschap is dus: “Beweeg liever wat vaker dan dat je eens per week intensief sport”.

Dansende brein

Wanneer je het brein van een professioneel danser vergelijkt met die van een niet-danser, zien we specifieke structurele en functionele kenmerken in het ‘dansende brein’. Dans- en bewegingstherapie (DMT in het Engels) geeft inderdaad meer dan alleen voordelen voor je conditie. De Amerikaanse Dans Therapie Associatie (ADTA) definieert deze therapie als “het psychotherapeutisch gebruik van beweging door emotionele, sociale, cognitieve en fysieke integratie van het individu te promoten, met als doel het verbeteren van gezondheid en welzijn” (An introduction to Dance/Movement Therapy, ADTA, 2016). Dit is een efficiënte methode om allerlei typen van neurologische en psychiatrische problematiek te behandelen.

Dansen zet je aan het denken

Het reproduceren van dansstappen vereist zelfcontrole. Eerst moet je de opeenvolgende bewegingen onthouden en plannen, daarna tegelijkertijd acties uitvoeren en dat terwijl je in het ritme van de muziek moet blijven. Deze cognitieve processen zijn onderdeel van de zogenoemde executieve functies. Executieve functies bevatten alle mentale vaardigheden die betrokken zijn bij het programmeren en uitvoeren van acties; korte termijn-geheugen, planning, aandacht focussen, multitasking, etc.

Als naast medicatie, ook dans- en bewegingstherapie gegeven wordt, zien we dat zowel bij normaal oud worden als bij neurodegeneratieve ziektes (zoals de ziekte van Parkinson) de verslechtering van executieve functies en motor-controle minder is.

### Dansen doet voelen

Dans is een lichaamstaal waar emoties bewegingen worden. Het is iets dat we van kinds af aan spontaan doen. Ons vermogen om te dansen hangt niet af van ons vermogen ingewikkelde bewegingen perfect uit te voeren of een wervelende show op te kunnen voeren; vanaf het moment dat je een ritme voelt wordt er beweging geactiveerd, zelfs de kleinste vibratie: je danst. Deze belichaamde vorm van expressie heeft een sterke sociale dimensie en lijkt met name geschikt voor psychische problematiek waar communicatie en expressie aangedaan zijn.

Dus, wanneer het vertalen van gevoelens naar woorden een uitdaging wordt, is een alternatief om het te articuleren via een gebaar. Belichaamde therapieën zoals DMT hebben voordelen laten zien bij medicatie-resistente negatieve symptomen in schizofrenie en autisme spectrum stoornis.

### A dance an hour a day keeps the doctor away

Kortom, dans is een fysiek-cognitieve-emotionele activiteit die uitgevoerd kan worden op elk moment, alleen of in een groep, choreografisch of free-style, is een bron van plezier, en daarom altijd een goed idee... Zullen we dansen?

Tekst: Kim Beneyton. Dit artikel verscheen eerder op Donders Wonders. Foto: Clarisse Meyer via Unsplash.