



Hjernefitness – Dans eller demens – Boost din hjerne

”Square Dance er det ”nye sorte”. Det er den form for dans, der er bedst til at træne hjernen!

Modvirk:

- Demens
- Stress
- Ensomhed
- Balanceproblemer
- Overvægt

Styrk:

- Hukommelsen
- Koncentrationsevnen
- Socialt samvær
- Koordineringsevnen
- Forbrændingen
- Motionen

SquareDanceDanmark har haft besøg af hjerneforsker, som fortalte om hjernens funktioner og påvirkninger:

”Hvad gør modern square dance ved din hjerne”?

Vi fik et indblik i, hvordan vores hjerne fungerer, bruges og skal bruges samt hvordan vi kan holde den frisk hele livet. Vigtigheden er at motionere sin hjerne, måske før end man motionerer kroppen.

Derfor skal du danse modern square dance. Her udfordrer vi hjernen hver gang vi går på gulvet, samtidig med vi får motion i kroppen.

Modern Square Dance er sammensat af flere hundrede calls, som bliver fornyet hele tiden. Det bliver aldrig rutine, da dansen forandres igen og igen. Vi skal koordinere, huske, samarbejde, røre, lytte, omsætte, forstå, koncentrere os, grine, osv. Dansen er det et samspil med 7 andre i squaren samt en caller. Vi danser ikke alene. Vi danser ikke med fast partner. Vi danser i en square, en firkant, der består af 8 personer. Her kan alle i alderen 8 – 80 år danse sammen uanset køn, sociale skel, nationalitet, alder, højde og drøjde m.m. Her lærer alle hele tiden noget nyt. Her kan man komme alene. Her kræves ingen partner. Her forholder man sig positivt til hinanden.

Boost din hjerne og få motion: Dans modern square dance og bliv glad.