

Pourquoi danser le tango argentin?

Vous pourriez être intéressé de connaître certains des avantages étudiés de cette merveilleuse danse et la raison pour laquelle les professionnels de la santé la considèrent comme un exercice idéal qui profite au bien-être social, mental et physique à tous les âges. Dans cette brève revue, je propose d'analyser les principales contributions de cette merveilleuse activité.

La danse est indiquée dans six domaines principaux considérés comme importants pour atteindre une qualité de vie élevée et un vieillissement en bonne santé:

1. exercice physique
2. satisfaction sociale
3. spiritualité et pleine conscience
4. cognition
5. importance
6. santé pour les émotions et l'apprentissage

Bien que tous les genres de danse confèrent une sorte d'avantage, la danse du tango argentin a montré une amélioration particulière dans ces domaines, à la fois dans les populations en bonne santé et handicapées. En outre, il semble transmettre plus d'avantages que la danse de salon, selon le Dr Hackney et Earhart. De nombreux chercheurs pensent que la combinaison de la musique de tango, le sentiment d'accomplissement et l'attention nécessaire pour suivre les mouvements improvisés du tango contribuent particulièrement à l'amélioration de la santé physique et cognitive. En outre, le fait que le tango argentin soit principalement dansé à pied est plus facile à apprendre et à danser que de nombreuses autres danses; et en favorisant la possibilité de danser avec différents partenaires, il facilite l'interaction avec la communauté de la danse. Analysons individuellement ces zones pour comprendre les effets concrets du tango argentin.

1. Exercice physique

Le tango est bon pour la santé cardiovasculaire.

Le tango augmente la mobilité, l'équilibre, la longueur du pas et la force de base.

Ces changements ont été démontrés par la Dre McKinley et ses collègues non

seulement chez les personnes en bonne santé mais aussi chez celles qui sont à risque de chutes, chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson (Dr Hackney et Earhart), chez les personnes ayant une déficience visuelle (Dr Hackney), et , dans une étude de cas, chez une personne ayant subi un AVC.

2. Satisfaction sociale

Interaction avec des personnes qui partagent des intérêts.

Selon les docteurs Kreutz et Tateo, la danse du tango en binôme s'est révélée être une activité importante, participative et auto-promotionnelle en raison du plaisir et de l'identification qu'elle génère au sein du groupe de personnes qui ont des intérêts et des objectifs similaires.

Interaction avec des personnes qui partagent des objectifs.

Selon les chercheurs McKinley, Rabinovich, Pinniger et Tesmijian, les personnes handicapées associées à la maladie de Parkinson, à une déficience visuelle ou à la dépression ont exprimé un sentiment d'objectifs communs, y compris une mobilité améliorée, un sentiment de connexion et compréhension avec les autres et capacité d'apprendre une nouvelle activité tout en réduisant l'isolement.

3. Spiritualité et pleine conscience

Le tango induit une pleine conscience et ouvre des portes menant à la spiritualité.

Le flux de conscience est un état d'esprit dans lequel l'action est si agréable qu'elle éveille le désir de la répéter encore et encore sans vouloir s'arrêter. Ce sentiment a été exprimé par les groupes suivants:

Personnes âgées risquant de tomber: ("Quand j'écoute cette musique, je veux seulement danser, danser et danser")

Maladie de Parkinson: ("Les autres traitements ne m'intéressent pas, je ne sais pas pourquoi. Ils ne plaisent pas à mon corps ni à mon esprit. C'est comme manger sans condiments. Il manque quelque chose. J'ai arrêté de suivre d'autres thérapies mais je n'ai jamais raté le tango.

Dépression auto-diagnostiquée ("J'aimerais pouvoir danser toute la journée, tous les jours.")

Déficience visuelle ("Une fois que la musique commence, je commence à danser et je ne veux pas m'arrêter; je me sens à nouveau jeune et en bonne santé.")

Souvent, la spiritualité est exprimée en termes de tango comme une activité

holistique. ("Dans ces cours, ils prennent non seulement soin de notre corps, mais aussi de notre esprit. Pendant que nous dansons, nous sommes des gens ... pas des gens malades").



Améliore la pleine conscience.

Dans une série d'études, les médecins Pinniger, McKinley et leurs collègues ont démontré que le tango argentin aide les individus à se concentrer sur le présent et la tâche à venir. En raison de l'importance de l'interaction à l'intérieur du couple de danse pour l'exécution des étapes, les danseurs doivent se concentrer sur la tâche à venir. Vous n'avez pas le temps de vous inquiéter d'autres problèmes qui pourraient vous tourmenter. Ce

facteur est si fort qu'il a été démontré que le tango améliore davantage la pleine conscience que la méditation ou l'entraînement en résistance chez les personnes souffrant de dépression auto-diagnostiquée.

4. La cognition: des compétences cognitives spécifiques peuvent être améliorées.

Jacobson et McKinley ont constaté que chez les personnes risquant de tomber, la capacité d'effectuer deux tâches en même temps, comme se déplacer dans l'espace et se synchroniser avec un partenaire (double tâche), est améliorée. Cela indique que la mémoire de travail peut également s'améliorer.

La danse semble être un exercice efficace pour lutter contre la démence: dans une vaste étude épidémiologique, le Dr Verghese et ses collègues ont conclu que la danse était la principale activité physique qui semblait protéger contre la maladie d'Alzheimer.

5. Importance: but du tango.

Les danseurs veulent non seulement apprendre les mouvements, mais aussi les exécuter avec élégance et en synchronisation avec leur partenaire. Généralement,

ils ont un but spécifique pour danser le tango. Ils veulent relever le défi de faire quelque chose de nouveau; ils veulent s'amuser et rencontrer de nouvelles personnes.



Le tango vise un objectif.

En général, tous ceux qui suivent un cours de tango ont un objectif spécifique en tête. Pour les individus en bonne santé, cela pourrait être l'interaction sociale, la possibilité de danser le tango lors d'un mariage, un voyage en Argentine, entre autres. Pour les personnes handicapées, ces objectifs sont généralement liés à ce handicap. Les gens se réfèrent à des objectifs spécifiques, tels que «je veux perdre ma peur de tomber», «je voudrais marcher mieux», «je voudrais être satisfait de moi-même». Parce que l'enseignement

du tango peut être facilement adapté aux capacités de l'individu et que l'essence du tango est la marche, les gens ont confiance qu'ils peuvent facilement atteindre leurs objectifs.

6. Santé pour les émotions et l'apprentissage.

Le tango ouvre la voie à l'apprentissage de nouvelles compétences. Par exemple, de nombreuses personnes handicapées ont exprimé le sentiment suivant: «Quand j'ai commencé à apprendre le tango, j'ai réalisé que je pouvais encore faire et apprendre des choses. Je me sens à nouveau capable. Si je peux apprendre le tango, je peux sûrement aussi apprendre d'autres choses ».

Le tango et sa danse stimulent les réponses émotionnelles.

Brown et ses collègues ont montré que l'imagerie par résonance magnétique nucléaire (IRM) de l'activité cérébrale lors de l'écoute du tango ou de l'observation de sa danse a montré une activité cérébrale spécifique liée à l'intégration sensorimotrice et à l'émotion agréable. Ces réponses peuvent être augmentées en effectuant des mouvements de type tango tout en écoutant votre musique. De plus,

le tango semble augmenter la libération de testostérone, une réponse qui semble augmenter lors de la danse du tango, tant chez les hommes que chez les femmes.

L'Organisation culturelle des Nations Unies, l'Unesco, a classé le tango argentin au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.