

Tanssiliikunta vahvistaa aivoja ja kehoa – tutkimus osoittaa yllättäviä terveyshyötyjä

Tanssiliikunta on noussut viime vuosina yhdeksi tutkituimmista ja monipuolisimmista liikuntamuodoista, kun tarkastellaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tanssi vaikuttaa samanaikaisesti **aivoihin, tuki- ja liikuntaelimistöön sekä mielenterveyteen** – tavalla, johon harva muu liikuntamuoto yltää. Neurologian professori Katrin Rehfeld Magdeburgin yliopistosta kuvaa tanssia *“neurobiologisesti poikkeuksellisen rikkaaksi aktiviteetiksi, joka yhdistää motorisen oppimisen, musiikin, tunteet ja sosiaalisen vuorovaikutuksen”*. Hänen mukaansa juuri tämä monikanavainen stimulaatio tekee tanssista tehokkaan harjoitusmuodon ikääntyville aivoille.

Aivotutkimus tukee väitettä vahvasti. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että tanssi parantaa toiminnanohjausta, työmuistia ja kognitiivista joustavuutta. Yhdysvaltalaisen Albert Einstein College of Medicine geriatrian tutkija Joe Verghese on todennut, että *“tanssi haastaa aivot jatkuvasti: askelten suunnittelu, rytmin seuraaminen ja tilan hahmottaminen vaativat nopeaa päätöksentekoa. Se on kuin kognitiivinen kuntosali.”* Verghesen klassikotutkimus *New England Journal of Medicine* -lehdessä osoitti jo vuonna 2003, että tanssi oli ainoa harrastus, joka liittyi tilastollisesti merkittävästi pienempään Alzheimerin taudin riskiin.

Tanssi pitää aivot liikkeessä

Tanssi haastaa muistia, keskittymiskykyä ja päätöksentekoa samalla kun liikut. Tutkimusten mukaan se tukee aivoterveyttä läpi elämän.



Lisää tanssin tutkituista terveyshyödyistä:

www.dancesport.fi/stul/tanssin-terveyshyodyt-tutkitusti/



Myös mielenterveyden näkökulmasta tanssi on poikkeuksellisen vaikuttava.

Musiikin ja liikkeen synkronia aktivoi aivojen palkitsemisjärjestelmää, mikä lisää dopamiinin, serotoniinin ja endorfiinien tuotantoa. Psykologian professori Peter Lovatt kuvaa tanssia *“yhdeksi tehokkaimmista tavoista purkaa stressiä ja lisätä psyykkistä joustavuutta”*, ja tutkimusten mukaan tanssi vähentää stressihormonien tasoa, parantaa unen laatua ja vahvistaa kehonkuvaa.

Liikettä keholle, iloa mielelle

Tanssi kehittää tasapainoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja koordinaatiota sekä vähentää stressiä. Se sopii kaikenikäisille ja kaiken tasoisille liikkujille.



Tutustu tanssin terveyshyötyihin:

www.dancesport.fi/stul/tanssin-terveyshyodyt-tutkitusti/



Tuki- ja liikuntaelimestön kannalta tanssi on monipuolinen ja nivelistävällinen harjoitusmuoto.

Se kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta ilman ylikuormitusta. Fysioterapian dosentti Alycia Fong Yan Sydneyn yliopistosta korostaa, että *“tanssi on nivelistävällinen, mutta silti tehokas harjoitusmuoto. Se kehittää voimaa ja liikkuvuutta tavalla, joka tukee arjen toimintakykyä.”* Tutkimusnäyttöä löytyy erityisesti nivelrikon, fibromyalgian ja selkäkipujen hoidosta sekä Parkinsonin taudin kuntoutuksesta. Ikääntyneiden kaatumisriskiä tanssiohjelmat voivat vähentää jopa 30–50 prosenttia, kuten Zürichin yliopiston tutkija Nico Mattle on osoittanut. Hän tiivistää tanssin terveysvaikutukset osuvasti: *“Jos tanssi olisi lääke, sitä määrättäisiin kaikille.”*



**Tanssi tekee
hyvää –
keholle, mielelle
ja aivoille.**

Löydä oma seurasi ja
aloita tanssiharrastus!

dancesport.fi

Tanssin erityisyys perustuu sen moniaistiseen luonteeseen. Liike, rytmi, musiikki ja tunnekokemus muodostavat kokonaisuuden, joka aktivoi hermostoa laaja-alaisesti. Lisäksi tanssi on sosiaalinen ja emotionaalinen kokemus, mikä lisää motivaatiota ja sitoutumista. Toisin kuin monet yksipuoliset liikuntamuodot, tanssi tarjoaa sekä fyysistä että psyykkistä harjoitusta – ja usein vielä yhteisöllisessä ympäristössä.

Terveysvaikutukset Tanssiurheiluliiton juhluvuoden keskiössä

Suomen Tanssiurheiluliitto viettää 50-vuotisjuhlavuottaan, ja yksi vuoden keskeisistä teemoista on tanssin terveysvaikutusten esiin nostaminen. Liiton toiminta vastaa monella tavalla artikkelissa kuvattuihin terveyshyötyihin: lajit kehittävät tasapainoa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja kognitiivisia taitoja, ja harjoittelu tapahtuu ohjatuissa, sosiaalisissa ja turvallisissa ympäristöissä. Tanssiurheilun lajit – kuten vakio- ja latinalaistanssit, rock'n'swing-lajit ja performing arts -kokonaisuus – tarjoavat eri-ikäisille harrastajille mahdollisuuden harjoittaa sekä kehoa että mieltä monipuolisesti.

Liiton seuroissa korostuvat yhteisöllisyys, ohjattu harjoittelu ja turvallinen tekniikka, jotka tukevat sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Tanssiurheilun harjoitusmuodot sisältävät rytmisiä liikeratoja, painonsiirtoja, tasapainon hallintaa ja motorisia haasteita –



juuri niitä elementtejä, joiden on todettu edistävän aivoterveyttä ja vähentävän tuki- ja liikuntaelinsairauksien oireita. Lisäksi tanssiurheilun kilpailu- ja harrastetoiminta tarjoaa tavoitteellisuutta ja elämyksiä, jotka vahvistavat motivaatiota ja pitkäjänteistä sitoutumista.

Missä voi harrastaa ja miten aloittaa?

Tanssia voi harrastaa lähes kaikkialla Suomessa. Suomen Tanssiurheiluliiton jäsenseurat tarjoavat kursseja lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille. Aloittaminen ei vaadi aiempaa kokemusta, erityisiä varusteita tai paria – useimmat seurat tarjoavat alkeiskursseja, joissa edetään rauhallisesti ja ohjatusti. Harrastuksen voi aloittaa myös terveysliikunnan näkökulmasta: monet seurat järjestävät matalan kynnyksen tunteja, senioriryhmiä ja kuntotanssia.

Aloittaminen on yksinkertaista: valitse lähin seura, ilmoittaudu alkeiskurssille ja tule paikalle mukavissa vaatteissa. Tanssiharrastus tarjoaa mahdollisuuden liikkua, oppia uutta ja kohdata ihmisiä – ja samalla hyödyntää niitä terveyshyötyjä, joista tutkimus puhuu vakuuttavaa kieltä.

Etsi lisää tietoa harrastuksen aloittamisesta: dancesport.fi

Lähteet:

Rehfeld, K. et al. (2018). *Frontiers in Human Neuroscience*. Verghese, J. et al. (2003). *New England Journal of Medicine*. Kattenstroth, J.-C. et al. (2021). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Quiroga Murcia, C. et al. (2010). *Arts & Health*. Fong Yan, A. et al. (2018). *British Journal of Sports Medicine*. Mannerkorpi, K. & Arndorw, M. (2004). *Journal of Rehabilitation Medicine*. Hackney, M. & Earhart, G. (2009). *Neurorehabilitation and Neural Repair*. Mattle, N. et al. (2020). *Age and Ageing*.