



## Dansen is goed voor lichaam en geest

### **Endorfine**

Het gaat vooral om de stof endorfine. Deze stof maak je aan tijdens het dansen en zorgt ervoor dat je geluk voelt. Endorfine is mede betrokken bij het beloningsstelsel in de hersenen. Hierdoor ervaar je ook een geluksgevoel als je iets leuks doet of producten koopt. Ook bij de smaakervaring van suiker of chocolade komt endorfine vrij, net als bij een orgasme of een lichamelijke inspanning. Mensen die verslaafd zijn aan bijvoorbeeld drugs of alcohol zijn dus mede verslaafd aan endorfine, omdat de stof ook bij deze producten wordt aangemaakt.

### **Dansen met je partner**

Dansen zorgt er dus voor dat je je gelukkig voelt door de stof endorfine. Iemand die minstens een keer per week danst, heeft een grotere kans op een gelukkig en evenwichtig leven. Bovendien vermindert het stress doordat het stresshormoon cortisol afneemt wanneer je danst. Je wordt er dus ontspannen van. Dansen is daarnaast ook leuk als je het met iemand anders doet. Dat verhoogt de gezelligheid en dansen met je partner verhoogt de romantische gevoelens. Door te dansen ervaren jullie beide een geluksgevoel en door de aanraking zou je meer zin hebben in seks.

### **Dansen als sport**

Dansen is daarnaast geen moeilijke sport. Veel mensen luisteren al naar muziek of gaan in het weekend stappen. Daarbij wordt ook vaak muziek gedraaid en je lichaam is geneigd mee te bewegen met het ritme. Daarom kan iedereen leren dansen. Bovendien verbrand je ook calorieën en train je verschillende spiergroepen. Het werkt dus net zo goed als andere sporten om je conditie en gezondheid te verhogen of te behouden. Voel je je even ongelukkig, ga dus dansen!

### **Van Dokterdokter.nl (gedeeltelijk)**

Je weet heus wel dat bewegen gezond is. Maar fietsen, zwemmen en hardlopen vind je saai. En aan een balsport moet je niet denken. Dan maar intensief zappen voor de tv. Niet doen, er zijn ook andere opties. Dansen is namelijk een zeer gezonde sport, en de meeste mensen kunnen aanstekelijke muziek moeilijk weerstaan. Je heupen gaan vanzelf meebewegen op het ritme en ziedaar, je danst. Als je dansen ook leuk vindt, stap dan zeker vaker op de dansvloer. Want dansen is niet alleen heel gezond, je wordt er ook nog gelukkig van.

### **Gelukkig**

Tijdens het dansen komt het gelukshormoon endorfine vrij, waardoor je je automatisch beter voelt. Iemand die minstens eenmaal per week danst, heeft een grotere kans op een gelukkig en evenwichtig leven. Uit onderzoek van psychologe Cynthia Quiroga Murcia van de universiteit van Frankfurt blijkt dat dansen ook stress verlagend werkt doordat het stresshormoon cortisol afneemt wanneer je danst. Hier speelt vooral de muziek een grote rol in.

### **Kilometers afleggen**

Vind je dansen leuk, maar ga je omwille van calorieverbranding fietsen of zwemmen? Dan kun je met gerust hart terug naar de dansvloer. Onderzoek van de Amerikaanse Mayo-kliniek toont aan dat een beetje danser evenveel calorieën verbrandt als iemand die even lang wandelt, zwemt of fietst. Een avondje dansen is dus een aangename manier om al die extra energie kwijt te raken. De Amerikaanse



onderzoekers ontdekten dat squaredansers op een avond ongeveer 8 kilometer afleggen. Schotse volksdansers leggen bijna 20 kilometer af.

#### Sterke botten

Voor ouderen is dansen een goede aanrader om de botten sterk te houden. De zijdelingse bewegingen die je maakt bij een dans versterken botten die je gewicht dragen. Ouderen die regelmatig dansen, hebben minder last van osteoporose.

#### Gezond hart

Dansen is volgens Brits anatoom-patholoog Vincent Forte voor ongetrainde mensen gezonder dan aerobics of joggen. Anaerobe oefeningen (bij bijvoorbeeld aerobics) vragen erg veel van het hart en de bloedsomloop. Het voordeel bij dansen is dat je nooit te hard kan gaan. Natuurlijk ga je zweten en verhoogt je polsslag, maar tegelijk rek je letterlijk je hart en je longen, met als gevolg dat je bloeddruk daalt, je circulatie verbetert en je hart minder hard moet werken. Ook je spierkracht wordt er beter van, vooral omwille van de gevarieerde niet-monotone bewegingen. Je loopt dus niet het risico op overbelasting klachten. Spierverrekkingen zijn al helemaal uitgesloten.

Auteur: Franka van Arendonk

Bronnen: <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/bewegen/dans-je-gelukkig-en-gezond/item29210>