

舞蹈和音乐作为改善情感和心血管健康的处方药

地点: 格拉纳达

时长:

摘要: 科学家建议参加舞蹈和音乐表演能帮助我们的身体和情感健康。该结论来自一个由格拉纳达大学和 Zen del Sur 公司合作主持的先锋研究, 该研究显示艺术表演可以给心情和自信心以积极的影响。

VTR:

对 Carlos 来说舞蹈和研究是相结合的, 就这样他开始和格拉纳达大学一起研究并证明了艺术表演可以给心情和自信心带来积极影响。

Carlos López
研究员和舞蹈演员

“对观看者来说有直接的心情影响。在脑部中有不同的区域负责模仿和同情, 我们观看一个人移动或者表达自己时它们就开始工作。”

该研究针对去 Zen del Sur 公司观看过 Carlos 表演的学生。在观看期间他们给学生们带上心脏速率监视器并发现在舞蹈进行到紧张部分时他们心脏速率也会增加。

Belén de Rueda
格拉纳达大学研究员

“艺术确实能给我们的健康带来很多好处因为我们可以控制并且影响身理和心理水平的行为; 还有人们的情感水平。”

该生理测量水平与学生描述感受到的情感水平相吻合。在他们完成的问卷调查中我们能找到例如高兴, 平静, 放松和积极等字眼。

学生

“他们所表现出的情感可以传递给我们, 被舞蹈所吸引, 被节奏所感染。”

“这就像部 3D 或者 4D 电影, 你会身临其境并像是亲身感受一样。是非常深沉的情感因为表演非常的感人。”

该研究负责人测量了每位表演者在演出时的反应, 确定了是可以通过舞蹈和音乐表演来改变心情状态的, 并且艺术表演可以帮助预防心血管和情感疾病。

For more information or support please email info@historiasdeluz.es