

Kultur och hälsa

med betoning på Dans och hälsa

2025-04-08

Bernt Lundgren, folkhälsopolitisk expert
<http://www.valfardsanalys.se>

Innehåll

Förord	sid 3
1. Folkhälsopolitiken – några huvuddrag	sid 4
1.1 En regnbågsmodell visar folkhälsans bestämningsfaktorer	sid 4
1.2 Folkhälsopolitikens mål och målområden	sid 5
2. Folkhälsomyndighetens litteraturoversikt över Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande	sid 5
2.1 Studietyp och studiedesign	sid 5
2.2 Ett brett kulturbegrepp med många kulturformer	sid 6
2.3 Individ- och samhällsnivå	sid 6
2.4 Exempel på kulturens positiva hälsoeffekter	sid 7
3. ”Dans är den bästa medicinen - vetenskapen om hur rörelse till takt är bra för kroppen, hjärnan och själen”	sid 9
3.1 Introduktion	sid 9
3.2 Dansens påverkan på kroppen, inkl. neurologiska aspekter	sid 9
3.3 Dansens påverkan på hjärtat, immunsystemet, rygg, leder och vikt	sid 13
4. Dans som terapi vid funktionsnedsättningar och sjukdom	sid 15
4.1 Autismspektrumstörning	sid 15
4.2 Dansterapirörelse vid kronisk smärta, depression m.m.	sid 16
4.3 Demens – dans för att skydda mot minnesförlust	sid 16
4.4 Parkinsons sjukdom – dans för bättre motorik, kognition och livskvalitet	sid 17
4.5 Författarnas sammanfattning av dansens hälsofördelar	sid 18
5. Slutord om dans och hälsa	sid 18
Referenser	sid 20

Förord

När jag medverkade i Nationella folkhälsokommitténs sekretariat 1997–2000 diskuterade kommittén bland annat betydelsen av kultur och hälsa. Det konstaterades att kulturella aktiviteter, både aktiva och passiva, kunde påverka kroppsliga och mentala funktioner i gynnsam riktning. Det fanns positiva effekter av rehabiliteringsprogram för patienter med kroniska smärttillstånd och sjukdomar med psykosomatiska inslag. Som behandlingsform prövades vid denna tid konstterapi, dvs. att utföra musik, måla, dansa eller medverka i ett drama. Effekten var ångest- och depressionsreduktion och upplevelser av allmänt förbättrat hälsotillstånd. Nationella folkhälsokommitténs tankar om kultur och folkhälsa presenterades av kommittén år 2000.¹

Under perioden sedan dess har en omfattande forskning skett när det gäller kultur och hälsa både internationellt och i Sverige. Folkhälsomyndigheten redovisade år 2024 en sammanfattande litteraturöversikt om Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande.² Underlaget för sammanfattningen utgörs av en europeisk rapport.³ På Karolinska Institutet (KI) finns ett Centrum för Kultur, Kognition och Hälsa i samverkan med Region Stockholm och Statens musikverk. Programarbetet kallas "Den kulturella hjärnan."⁴ Där lyfts mycket forskning fram inom flera områden, främst musik, men även dans.

I den här rapporten redovisar jag översiktligt några fakta i Folkhälsomyndighetens litteraturöversikt och därtill några av de forskningsresultat som finns om dans, kognition och hälsa. Underlaget till kapitlet om dans, kognition och hälsa är främst hämtat från Julia F. Christensens, & Dong-Seon Changs bok från 2021, *Dancing is the best medicine. The science of How Moving to a Beat Is Good for Body, Brain and Soul*.⁵ I rapporten finns också en redovisning av den dans som jag själv har ägnat mig åt i viss utsträckning, nämligen argentinsk tango.

Inledningsvis säger jag i kapitel 1. något kort om folkhälsopolitikens huvuddrag för att i kapitel 2 översiktligt redovisa Folkhälsomyndighetens kartläggande litteraturöversikt om kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande. Kapitel 3. har fokus på dansens påverkan på kroppen, hjärnan och vårt känsloliv. I kapitel 4. lyfter jag fram den betydelse dans och musik kan ha som terapi vid funktionsnedsättningar och sjukdom. Rapporten avslutas med ett slutord i kapitel 5. Anm: Indragen text visar citat från externa underlag till min rapport. Detta gäller även för översatt engelsk text.

Bernt Lundgren

E-post: bernt.lundgren@valfardsanalys.se

Webb: <http://www.valfardsanalys.se>

¹ SOU 2000:91. *Hälsa på lika villkor – Nationella mål för folkhälsan*. Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén. Bilagedel B, kapitel 10, s. 425–450.

² Folkhälsomyndigheten (2024). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt*, artikelnummer 24010, publicerad 28 februari 2024.

³ Zbranca R, Dâmaso M, Blaga O, Kiss K, Dascâl MD, Yakobson D, et al (2022), *Culture For Health Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe*. CultureForHealth. Culture Action Europe.

⁴ <https://www.kulturellahjarnan.se>

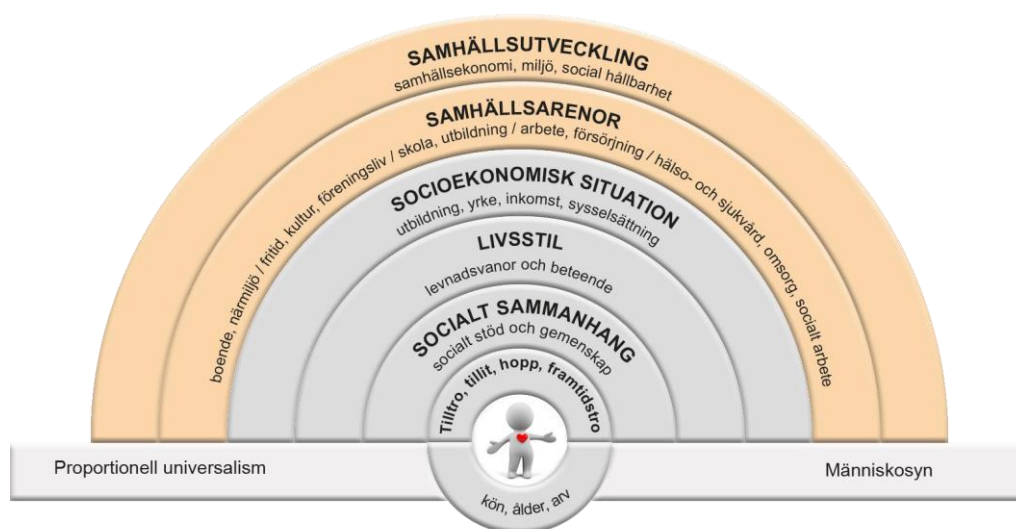
⁵ Christensen, Julia F. & Chang, Dong-Seon (2021), *Dancing is the best medicine. The science of How Moving to a Beat Is Good for Body, Brain and Soul*. Vancouver/Berkeley/London: Greystone books.

1. Folkhälsopolitiken - några huvuddrag

Den svenska folkhälsopolitiken har sitt fokus på de faktorer - bestämningsfaktorer⁶ - som påverkar människors hälsa. Bestämningsfaktorer redovisas ofta i en **regnbågmodell** som visar lager på lager av faktorer som påverkar hälsan; från strukturell samhällsnivå till faktorer som finns nära individen.

1.1 En regnbågmodell visar folkhälsans bestämningsfaktorer

Professorerna Göran Dahlgren & Margaret Whitehead formulerade en regnbågmodell år 1991.⁷ Professor Margareta Kristensson och Östgötakommissionen gjorde vissa justeringar och lanserade en modifierad modell år 2014.⁸ Se nedanstående figur.



Hälsans bestämningsfaktorer - en regnbågmodell

Källa: Östgötakommissionen, 2014

På samhällsnivå (med brandgul färg) finns den samhällsekonomiska utvecklingen och faktorer som miljö och social hållbarhet. Enligt mitt synsätt kan även den politiska nivån och det politiska beslutsfattandet med avseende på kollektiva resurser ingå i detta översta lager. I ett lager därunder finns livsvillkor på vardagslivets arenor som (boende, närmiljö; fritid, kultur, föreningsliv; skola, utbildning; arbete, försörjning; hälso- och sjukvård, omsorg). **Individernas situation** redovisas (med grå färg) i regnbågmodellen form av socioekonomisk situation (utbildning, yrke, sysselsättning, inkomst), levnadsvanor (tobaksanvändning, alkoholkonsumtion, fysisk aktivitet och mathållning), socialt sammanhang (socialt stöd och gemenskap) och skyddande psykologiska resurser i form av tilltro, tillit, hopp, framtidstro.⁹

⁶ Risk-, frisk- och skyddsfaktorer, se SOU 1998:43. *Hur ska Sverige må bättre? – första steget mot nationella folkhälsomål*. Delbetänkande av Nationella folkhälsokommittén s. 218–224

⁷ Dahlgren, G & Whitehead, M (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*, Stockholm: Sweden Institute for Future Studies.

⁸ Östgötakommissionen (2014). *Östgötakommissionen för folkhälsa – slutrapport*. Regionförbundet Östsam.

⁹ Underlaget till avsnitten 1.1 och 1.2 är hämtat från min rapport Lundgren, B (2022) *Äldres hälsa ur ett folkhälsoperspektiv. Vilka faktorer främjar en god hälsa? Underlag till en föreläsning den 18 maj 2022 vid SPF Seniorernas folkhälsovecka*. Se min hemsida: <http://www.valfardsanalys.se>

1.2 Folkhälsopolitikens mål och målområden

Nationella folkhälsokommitténs utredningsarbete (SOU 2000:91) under åren 1997–2000 var underlag för den proposition, *Mål för folkhälsan* (prop. 2002/03:35), som regeringen formulerade år 2002 och som antogs av riksdagen år 2003. Efter en uppdatering av information genom Kommissionen för Jämlig Hälsa (SOU 2017:47) reviderade regeringen politiken i en ny proposition år 2018 med titeln *God och jämlig hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik* (prop. 2017/18:249).¹⁰ Riksdagen antog även denna proposition. Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är sedan dess ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlig hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.” Till det övergripande målet finns åtta målområden anknutna. Dessa målområden definierar centrala bestämningsfaktorer för hälsa och jämlig hälsa, bl.a. livsvillkor och levnadsvanor.

Folkhälsopolitikens åtta målområden:

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
6. Levnadsvanor
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlig och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

2. Folkhälsomyndighetens litteraturöversikt över Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande

Folkhälsomyndighetens kartläggande litteraturöversikt med utgångspunkt från Culture For Health Report lyfter fram den forskning som finns inom området, de begrepp som används, de kunskapsluckor som finns och en beskrivning av de positiva effekter som kulturdeltagande kan ha på hälsa och välbefinnande. Folkhälsomyndigheten lyfter enbart fram det kartläggande perspektivet, inte de policyrekommendationer som också redovisas i Culture For Health Report eftersom ”det är svårt att avgöra om policyrekommendationerna är lämpliga för en svensk kontext.”¹¹

2.1 Studietyp och studiedesign

Det är viktigt att få information om studietyp och studiedesign i den kartläggande litteraturöversikten. Folkhälsomyndigheten redovisar:

I litteraturöversikten gjordes sökningar i två databaser efter artiklar som publicerades på engelska mellan 2005 och 2021. Författarna gjorde inga avgränsningar av publikationstyp, studietyp eller studiedesign, men systematiska översikter och randomiserade kontrollerade studier (RCT) fick ett större utrymme än

¹⁰ Regeringen. (prop. 2017/18:249). *God och jämlig hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*.

¹¹ Folkhälsomyndigheten (2024). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt*. (ej paginerad text)

andra. Totalt identifierades 310 studier, varav 19 systematiska litteraturöversikter och 26 RCT-studier, från olika länder inom EU inklusive Sverige samt från Storbritannien, USA och Kanada, och olika länder i Latinamerika, Afrika och Asien. Litteraturöversikten syftar främst till att beskriva den forskning som finns inom området, belysa komplexa begrepp och identifiera kunskapsluckor. I metoden ingår inte att kvalitetsgranska enskilda studier eller bedöma resultatens tillförlitlighet. Därför beskriver vi i första hand den forskning som finns, och de insatser och utfall som studerats, men vi lyfter även fram exempel på positiva effekter som har rapporterats.¹²

2.2 Ett brett kulturbegrepp med många kulturformer

Folkhälsomyndigheten uppger att kulturbegreppet i litteraturöversikten har tolkats brett och att det omfattar aktiviteter såsom musik, sång, dans, läsning, skrivande, film, konst och arkitektur. Det är även vanligt säger myndigheten att kombinera flera kulturformer. Vidare sägs att kulturdeltagandet kan vara aktivt, i form av involvering i den kreativa processen eller passivt, det vill säga att kulturdeltagandet kan innebära att betrakta konst eller till exempel lyssna på musik.

Följande kulturformer redovisas i litteraturöversikten:

- Musik och sång inkluderar att delta i körsång eller solosång, skapa musik, gå i musikerapi eller klangskålsterapi, spela instrument, lyssna på musik och gå på konsert.
- Teater innefattar att delta i teaterskapande dramaterapi och gå på teater.
- Dans och rörelse involverar att delta i dansklasser såsom modern dans, tango, improvisation och hiphop, dansa som träningsform och gå i dans- och rörelseterapi.
- Läsande, skrivande och berättande omfattar att delta i läsgrupper, poesiläsning och skrivargrupper, läsa som fritidssyssla, skriva kreativt och skriva poesi. Berättande inkluderar både traditionell berättarform och digitalt berättande.
- Fotografi och film innefattar fotografibaserat berättande och fotografering som stöd i terapi samt att delta i fotoaktiviteter, skapa film och se på film och tv.
- Skapande konst, bildkonst och visuell konst inkluderar att dreja, måla, skulptera, teckna och betrakta konst av olika slag.
- Arkitektur och design handlar om utformning och design av sjukvårdsmiljöer och offentliga miljöer, stadsdesign och installationer i stadsmiljöer.
- Clownar i sjukhusmiljöer är en del av insatser för patienter, framför allt barn och unga.
- Museibesök och kulturarv innefattar guidade visningar, diskussioner och gruppbesök med kreativa workshoppar.
- Kulturens betydelse för hälsa på individ- och samhällsnivå

2.3 Individ- och samhällsnivå

Litteraturöversikten visar att kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande har studerats inom många olika arenor och på olika nivåer, från att skapa förutsättningar på

¹² Folkhälsomyndigheten (2024). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt*, (ej paginerad text).

samhällsnivå för god hälsa, till vård och behandling av individer med olika sjukdomstillstånd.

Goda förutsättningar på samhällsnivå inkluderar att främja social delaktighet och minska isolering bland personer som lever i varierande typer av utsatthet. En annan aspekt gäller kulturdeltagande som kan öppna upp för lärande och sociala färdigheter. Även arkitektur och design i stadsmiljön kan bidra till trygghet och påverka människor till att bli socialt aktiva.

Kulturdeltagande kan främja hälsosamma levnadsvanor och förbygga ohälsa hos personer i olika åldrar. Att delta i exempel musik och dans påverkar äldre personers fysiska funktioner och sociala relationer. En annan gren av forskningen lyfter fram hur kulturformer som teater som kan nyttjas till att förmedla hälsoinformation.

Kulturdeltagande har också förutsättningar att främja hälsa och välbefinnande hos personer som har olika typer av sjukdomar. I forskningen har även terapiformer som musik och bildterapi utvärderats. Hur vårdmiljön är utformad påverkar vårdens resultat.

2.4 Exempel på kulturens positiva hälsoeffekter

I det här avsnittet ges exempel på positiva hälsoeffekter för ett antal aktiviteter som i litteraturstudien bygger på systematiska översikter och randomiserade kontrollerade studier.

Musik och sång

Musik och sång har studerats mest och tycks ha flera positiva hälsoeffekter. Forskningen tyder bland annat på att körsång kan förbättra olika mått på fysisk och psykisk hälsa hos vuxna samt främja social inkludering och samhörighet. Musik och sång kan även minska depression hos vuxna, samt minska isolering hos äldre personer. Bland personer som lever med långvariga eller kroniska sjukdomstillstånd kan körsång eller gruppsång lindra symtom såsom smärta och främja välbefinnande och livskvalitet. Dessutom kan körsång förbättra välbefinnande och psykisk hälsa hos personer med psykiatriska tillstånd. Att lyssna på musik före och efter operation kan minska oro, stress och smärta bland vuxna.

Skapande konst och bildkonst

Forskning tyder på att skapande konst såsom att måla, teckna, dreja och skulptera kan minska depression hos äldre genom att främja deras fysiska, kognitiva och sociala förmågor. Sådana aktiviteter kan även minska psykiska besvär, förbättra välbefinnande och öka självförtroendet och självkänslan bland vuxna med psykiatriska sjukdomstillstånd. Skapande konst i terapeutiskt syfte kan också minska symtom på ångest, depression och smärta samt förbättra livskvaliteten hos personer med cancer. Vidare tyder forskning på att arkitektur, design och utsmyckningar i sjukhusmiljön kan öka trygghet och vara identitetsskapande för både personal och patienter. Detta kan i sin tur förbättra deras hälsa och välbefinnande.

Dans

Dans kan ha flera positiva hälsoeffekter, framför allt för äldre och personer med olika sjukdomar. Bland annat kan dansprogram i tango leda till bättre balans och hållning hos personer med Parkinsons sjukdom, och minska sjukdomens svårighetsgrad. Att utöva traditionell dans kan öka livskvaliteten och funktionsförmågan hos personer med vissa psykiatriska tillstånd. Dessutom kan de som deltar i dansklasser förbättra sina kognitiva funktioner, med till exempel bättre minne bland äldre. Att delta i kreativa dansprogram kan även ha positiva effekter på fysisk hälsa och livskvalitet bland äldre kvinnor.

Drama och teater

Teater och dramabaserade aktiviteter tycks kunna främja hälsa och välbefinnande. Bland annat kan skolbaserade dramaaktiviteter och teaterföreställningar öka skolbarns kunskap om hälsofrämjande levnadsvanor, och göra dem mer positiva till sådana vanor.

Kunskapsluckor och metodologiska utmaningar

Litteraturöversikten har identifierat flera kunskapsluckor och begränsningar med forskningen. För det första finns mest forskning om musik, dans, skapande konst och teater, medan det finns mindre forskning om andra kulturformer såsom läsande, skrivande, film, fotografering och arkitektur.

Litteraturöversikten visar även att det finns en del metodologiska utmaningar med att studera kultur och hälsa. Exempelvis är det svårt att avgöra om sambanden mellan kulturdeltagande och hälsa är orsakssamband eller om det finns andra bakomliggande faktorer som inverkar. Till exempel är kulturdeltagande ofta sammanflätat med socioekonomiska faktorer, utbildning och andra sociala strukturer, vilket gör det svårt att isolera och analysera enbart kulturdeltagande och dess specifika påverkan på hälsa. Dessutom kan det vara svårt att mäta effekter av kulturdeltagande. Det finns inte heller ett enhetligt sätt att utvärdera kulturens effekter på hälsa, och studierna undersöker sällan negativa effekter. Detta gör det svårare att få en samlad bild av kunskapsläget.

Avslutande kommentar

Litteraturöversikten visar att kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande har studerats utifrån många olika aspekter: allt från sätt att skapa förutsättningar på samhällsnivå för hälsa och till vård och behandling av personer med olika sjukdomar. I de flesta studerade aktiviteter är deltagarna aktiva i den kreativa processen och de inkluderar ofta musik, bildkonst, skapande konst, teater eller dans. Att delta i dessa kulturformer kan främja både psykisk och fysisk hälsa, enligt resultaten.

Översikten beskriver några utmaningar inom forskningen; bland annat är det svårt att fastställa orsakssamband på grund av studiernas design, och svårt att mäta effekter av att delta i kultur. ... Kulturdeltagande är dessutom en personlig upplevelse som kan vara svår att fånga med traditionella forskningsmetoder, och människors upplevelse av kulturella aktiviteter kan variera betydligt mellan olika samhällen, regioner och grupper. Därför är det viktigt med en tvärvetenskaplig ansats där olika discipliner och kunskapsområden samverkar. Genom att integrera kunskap från exempelvis folkhälsa och medicin.

3."Dans är den bästa medicinen - vetenskapen om hur rörelse till takt är bra för kroppen, hjärnan och själen"

3.1 Introduktion

Dr Julia F. Christensen & Dr Dong-Seon Chang är forskare i neurovetenskap och även dansare. I boken *Dancing is the Best Medicine. The science of How Moving to a Beat Is Good for Body, Brain and Soul* berättar de i nio kapitel om många aspekter på dans; solodans (rytm som inte går att motstå), partnerdans (pratar du dans?) gruppdans (sociala fördelar med dans), dans för kroppen (ett elixir för livet), att ordinera dans (istället för tabletter), dans som terapi (dans vid alla åldrar), dans kan betyda ännu mer (låt oss skratta, gråta och dansa), danstest (vilken dans passar mig?).

Boken är populärvetenskaplig och allsidig med ett rikt urval av referenser. Min avsikt är att använda boken för att redogöra för dansens goda egenskaper när det gäller påverkan på kroppen och hjärt- och kärlsystemen, samt som ett verktyg för terapi vid olika sjukdomstillstånd. Anm: Citerad text från Dr Julia F. Christensens & Dr Dong-Seon Changs nämnda bok redovisas fortsättningsvis med angivande av de sidor i boken varifrån citat har hämtats.

3.2 Dansens påverkan på kroppen, inkl. neurologiska aspekter

Julia F. Christensen och Dong-Seon Chang redovisar i sin bok många fördelar med dans för kroppslig funktion och välmående.

Ett elixir för livet

Dans är i första hand träning av hela kroppen; både kondition, flexibilitet och koordination påverkas positivt. Rörelse förbättrar blodcirkulationen och sänker blodtrycket bättre än medicin kan åstadkomma.

(s. 98)

Dans gör också att vi andas snabbare vilket i sin tur ökar kroppens intag av syre. Dans innebär även träning av våra benmuskler, vår rygg samt mage och rumpa.

Regelbunden dans upprätthåller eller förbättrar vår hållning och vår känsla av balans.

(s. 99)

I samband med fysisk aktivitet producerar skelettmusklerna särskilda budbärarsubstanser de s.k. myokines. Ett sådant myokin som forskningen är väl bekant med är interleukin-6 som stärker immunsystemet och är antiinflammatoriskt. Regelbunden dans stärker muskelceller i hela kroppen och medverkar till att reagera mer och snabbare vid stress. Alla våra muskler och organ är omslutna av fascia, en vit "hud" som fungerar som bindväv. (s. 100)

Fasciala vävnader tenderar att klistras ihop när vi åldras. Eftersom fler nerver passerar fascian än genom nästan all annan typ av vävnad så är vår fascia full av smärtreceptorer. De snabba rörelserna i dans innebär en särskilt god träning för att behålla en smidig fascia. Blodförsörjningen till senor och ligament förbättras också

genom rytmisk rörelse och leder till bättre flexibilitet. Detta skyddar i sin tur våra leder. (s. 100)

Vagusnerven

Vagusnerven, den tionde av tolv kranialnerv, är en speciell nerv. Med ursprung i hjärnstammen löper den utefter ryggmärgen och når de flesta av våra organ. I vårt huvud ansluter den till vår röstapparat och till nerver och muskler i vårt ansikte. Från ryggmärgen grenar den ut sig till vårt hjärta och våra lungor, till mjälten som är avgörande för vår matsmältning, och fortsätter hela vägen ner till matsmältningskanalen. Den anknyter till många av de stora musklerna i vår kropp som har ansvar för hållning och rörelser. (s. 101)

För många medicinska forskare är vagusnerven ett mindre mirakel som påverkar effektiviteten när det gäller regleringen av blodsocker, minskar risken för stroke och hjärtproblem, sänker blodtrycket och främjar en hälsosam matsmältning. Vagusnervens aktivitet påverkar positivt vårt tarmbiom, minskar inflammation, förbättrar vårt humör och mildrar därigenom stress. Så hur kan vi aktivera vagusnerven? Ett stort antal stretchövningar finns online, och även övningsprogram som t.ex. yoga, identifierar poser som stimulerar våra biologiska system och särskilt vår vagusnerv. (s. 101–102)

Och som du förmodligen redan har gissat så medför dans också underverk. När vi till exempel böjer oss bakåt eller framåt, så stimulerar vi vår matsmältning därför att viktiga nervkopplingar sträcker sig från ryggmärgen i vår ländrygg in i tarmkanalen. När vi böjer oss mycket bakåt stimulerar vi det knippe av nerver vi har under vårt bröstben, som i sin tur skickar iväg ”vakna upp” signaler till alla organ. Vårt hjärta stimuleras och vår cirkulation förbättras. Att böja sig bakåt får oss också att ta djupare andetag. Resultatet blir att vi får frisk luft från de små luftsäckarna i våra lungor till vårt blod som förs till cellerna där det behövs för vår metabolism. Koldioxid som produceras av cellerna förs tillbaka till lungorna och frigörs när vi andas ut. (s.102)

Dessutom försörjer vårt blod våra celler med näringsämnen, transporterar budbärarämnen och hormoner, och för bort restprodukter från cellerna så att de kan filtreras av våra njurar och utsöndras från vår tarm. Denna process påskyndas när vi dansar eftersom vi, genom att röra på oss, ökar vår puls och andning. Jämfört med att enbart träna musklerna och andra typer av sporter så innebär dans ofta att sträcka våra armar ovanför våra huvuden. När vi gör det öppnas våra lungor och när vi andas in nästa gång tränger luft djupt in i våra lungors lober. Djupa andetag ända ner till magområdet gör att vår diafragma slappnar av, och där diafragman är liktydig med andningsmuskeln som finns mellan magen och bröstet. (s.102)

Ett annat moment som vi hittar i många danser i hela världen är att öppna bäckenet. Detta är helt klart en erotisk signal – eftersom stretching på detta sätt betonar genitala. Men bortom denna erotiska komponent har rörelsen en återställande funktion. Cirkulationen förbättras i både bäckenbotten och könsorganen, och vi tränar flexibiliteten i vår största led näst efter knäet: våra höfter. (as. 104)

Dans innehåller också rörelser som vi knappast gör i vardagslivet. Att gå baklänges är en del i repertoaren inom många dansstilar som t.ex. ballroom och balett. Det är en bra sak därför att när vi sitter – som de flesta av oss gör under den mesta tiden – vår ilia, eller stora höftben, skjuts framåt och orsakar så småningom ryggsmärtor. Om du går baklänges motverkas den effekten. (s. 104)

Musik i vårt huvud

Musik för oss iväg, och triggas flödar av minnen och känslor. Det påverkar vår hjärna direkt. Att lyssna till musik aktiverar olika regioner i hjärnan med vitt skilda funktioner och triggas associationer och känslor. (s. 106)

Vi har ett stort bibliotek av musik i vår hjärna. Och musik är enormt stimulerande för hjärnan. Ett stort antal studier har visat att musik inverkar på vår hormonella balans och minskar stress mer effektivt än vilken som helst medicin. Musik ökar vår koncentrationsförmåga och vår emotionella och språkliga kompetens. Framförallt gör musik oss lyckliga därför att den ger oss en hel cocktail av så kallade lyckohormoner. (s. 107)

Musik är inte det enda som gör dans så välgörande. Dans är också betydelsefullt därför att vi typiskt inte är ensamma när vi dansar. Till det kan läggas att vi ofta rör vid varandra när vi dansar. Denna fysiska beröring är inte tillfällig, som vid arbete eller en offentlig transport, utan övervägd och väldigt medveten. Vi har kroppskontakt när vi dansar och vi rör oss synkront. (s. 108)

Människor behöver åtta kramar per dag för att förbli friska. En kärleksfull fysisk kontakt triggas utsöndring av olika viktiga biologiska substanser. Dessa substanser förstärker våra sociala band och våra känslor av välbefinnande och stärker vårt immunsystem. (s. 108)

Dopamin och anknytningshormonet oxytocin är två budbärarsubstanser. Vår upplevelse av beröring är den första känslan vi utvecklar i mammans mage. Först senare utvecklar vi känslan för smak, att höra och se, och lukta. Människor måste uppleva beröring. Utan beröring blir både kroppen och själen lidande. Dans erbjuder en underbar möjlighet till att beröra varandra. (s. 110)

Kroppslig perception

Författarna redovisar innebörden av perception, nämligen vad vi upplever med våra sinnen; vad vi ser, hör, luktar, smakar och berör.

Rörelse, musik och fysisk beröring påverkar oss på viktiga och olika sätt. Det som gör dans så speciell är det aktiva engagemanget från var och en av våra sinnen. Våra öron lyssnar till musiken; våra ögon ser in i vår partners ögon, tittar på orkestern, eller följer vad som händer på dansgolvet; vår näsa tar in vår partners doft. (s. 110–111)

Som svar på sensorisk input skickar vår hjärna substanser till resten av kroppen; celler behöver repareras och stresshormoner minska. Rörelse och musik triggas produktionen av endorfiner som gör oss avslappnade och nöjda. Upplevelsen kallas ibland "löparens höjdpunkt" därför att det trancelika tillståndet är välkänt för långdistanslöpare. Det kommer med ett frisläppande av dopamin, som ökar vår

motivation, och av serotonin som höjer vår känsla av fysiskt välbefinnande. Tillsammans ger dessa substanser oss en "flow-upplevelse". Allting fungerar som en smäck. Vi känner oss lyckliga. (s. 110–111)

Vi kan i allmänhet uppfatta processer i våra kroppar. Vi kan känna hjärtat slå eller notera att vår mage morrar när vi är hungriga. Vi känner när vi svettas eller börjar rodna. Förmågan att registrera vår kropps signaler kallas interoception och är avgörande för vår känsla av välbefinnande. (s. 111–112)

I en av våra studier kunde vi finna att dansare har bättre interoception än icke dansare, eller har en känsla för känslor, så att säga. Dansare har ett sjätte sinne löd rubriken på artikeln om studien. (s. 112)

Dans gör oss smartare

Hjärnan lär sig genom försök och misstag. Erfarenheter möjliggör bildandet av nya förbindelser mellan nervceller. Varje gång vi lär oss någonting skapas neurala förbindelser. Neurala nätverk är extremt flexibla. Ju fler sinnen som är involverade i lärandeprocessen, ju bättre kan det nyss inlärd materialet lagras. (s. 114–115)

Under de första åren av ett barns liv är barnets motorik nära knuten till utvecklingen av dess kognitiva färdigheter. Barn som har mer möjligheter till att röra sig och undersöka sin omgivning genom rörelse kommer senare att få bättre minnesfärdigheter. (s. 115)

Motsvarande är också sant för vuxna; ju mer vi rör oss – det vill säga, ju mer vi har erfarenheter av rörelser och observerar dem – ju mer förbättras våra kognitiva minnesfärdigheter. (s.116)

Zumba är en dans som skapades på 1990-talet av en colombiansk dansare och koreograf, Zumba kombinerar aerobics, Latinska danssteg, och konventionella konditionsövningar med spännande ljud från latinska sommarhits. (s. 117)

Så mycket färdigheter behövs samtidigt för dansen: koordination, intuition, logik, tidsuppfattning, rumsuppfattning, musikalitet ... listan kan göras lång. Kombinerat leder det till nya neurala nätverk i hjärnan som bevisligen förändrar dess fysiska struktur. Detta gäller för både barn och vuxna. (s. 117)

Intelligens betyder, bland annat, förmågan att komma fram till kreativa lösningar på problem. För det krävs snabba beslut och omfattande kognitiv flexibilitet. När vi dansar krävs för varje moment ett beslut. Var ska vi lägga vår vikt? Var våra ben och armar? Vad är nästa steg? Sådant beslutsfattande är ett bra stöd för vår hjärna. (s. 118)

Intervallträning, eller regelbundet alternerande perioder av belastning och vila, är särskilt effektivt för att stimulera vår neuroplasticitet. Dans är alltid ett slags intervallträning, eftersom vi aldrig gör samma sak hela tiden; istället hoppar vi ena stunden över något moment och i nästa stund springer vi, eller så står vi bara stilla under en paus i musiken. Summerat innebär dans att vi inte bara blir bättre på att dansa, dans gynnar oss också inom en hel rad områden. (s. 118–119)

Tangodansaren och psykologen Nicola Clayton och hennes kollegor på University of Cambridge beskriver vår förmåga till intimitet som den kognitiva grunden till förmågan att dansa. Vi behöver klara av att synkronisera och harmonisera våra egna rörelser med andra. En studie gjord vid Harvard University analyserade mer än fem tusen YouTube videos för att ta reda på vilka arter som är kapabla att utföra synkroniserade rörelser till olika musikstycken. Det var exklusivt fåglar som hade förmågan att "dansa". Forskarna misstänker att det beror på att fåglar är den enda arten förutom människor som kan imitera ljud. (s. 120).

Det är fascinerande vad dans gör med våra kroppar. Rörelse tränar våra muskler, medan musiken påverkar våra budbärarsubstanser (hormoner, neurotransmittorer, etc.) som får oss på gott humör eller får oss att minnas. (s. 121)

3.3 Dansens påverkan på hjärtat, immunsystemet, rygg, leder och vikt

I det här avsnittet redovisas från boken "*Dancing is the Best Medicin*" effekten av dans på hjärtat och immunsystemet och även motsvarande effekt på ryggen och lederna samt för viktminskning.

Påverkan på hjärtat

Vårt hjärta är vår motor som kontinuerligt arbetar för oss antingen vi sover, arbetar vid vår dator, springer maraton eller dansar. Hjärtat slår omkring tre miljarder gånger under ett liv och pumpar 250 miljoner liter blod genom kroppen. Att ta god vård om denna motor är mycket viktigt. Ischemisk hjärtsjukdom och stroke är bland de vanligaste orsakerna till dödsfall i världen. Vårt hjärta är en muskel som vi kan träna, som vilken annan muskel. Regelbunden uthållighetsträning gör hjärtat starkare och större, och förbättrar dess blodflöde plus gör det mer kraftfullt. Ett vältränat hjärta pumpar mer blod genom kroppen. (s. 124–125)

Dans har fördelen att den påverkar nästan varje muskel i kroppen. Dans får verkligen vårt hjärta att sjunga! Musik förstärker ytterligare denna effekt. ... tempot liksom musikens volym påverkar direkt vårt hjärtkärlsystem. ... dans inte bara förbättrar våra muskler och kardiovaskulära system, utan har också viktiga effekter på vår hjärna, som i sin tur har en positiv effekt på vår hormonbalans. (s. 125–126)

När vi dansar gör vi massor av bra saker för vår kropp på en gång: vi tränar vårt hjärta och våra muskler, och vi reglerar vårt immunsystem. Personer som dansar regelbundet blir mindre ofta sjuka. Vår kropp attackeras av bakterier under influensasäsongen, naturligtvis, men vi är ofta exponerade för virus, bakterier och svampar under vårt dag-till-dag liv. Det är därför viktigt att stärka vårt immunsystem genom att äta hälsosam mat och få tillräckligt med sömn. Att få tillräckligt med motion är naturligtvis också avgörande. (s. 127)

Många vetenskapliga studier har visat att en måttlig nivå på träning ökar vår cirkulation; genom att pumpa mer blod genom vårt vaskulära system, så aktiverar vårt hjärta våra immunceller. Antalet så kallade B lymfocyter ökar. Dessa blodceller har ansvar för produktionen av antikroppar och spelar därför en viktig roll i

immunförsvaret. Ju mer B-celler vi har, ju fler antikroppar kan vi producera och ju bättre kan vi avvärja sjukdom. (s. 127)

Påverkan på immunsystemet

En annan positiv aspekt av dans är stressreduktion. Oräkneliga studier har undersökt effekterna av stress på vårt immunsystem, och har hamnat i samma slutsats: permanent stress försvagar vårt immunsystem under både akuta infektioner och kroniska sjukdomar. Under perioder av stress har vi mindre förmåga att kämpa emot virus och bakterier. (s. 127)

En indikator för stress är förhöjda nivåer inflammation i vårt blod. Dana King och hennes kollegor vid Medical University of South Carolina kunde visa år 2003 att dans är bland de ledande verktygen för att minska kroppens svar på stress. Studien omfattade drygt 4000 personer som tillfrågades om deras hobbyer. De som uppgav dans och jogging som rekreativitet visade lägre nivåer på inflammationsmarkörer än andra deltagare. Hobbyer som trädgårdsarbete, simning, cykling eller styrketräning verkade inte ha samma effekt. (s. 128)

Rygg och leder

Ryggraden är en viktig del av vår kropp. Den håller oss upprätt, stödjer oss och bär vår vikt. Ryggmärgen löper genom kotkanalen och är en central del av vårt nervsystem. Människans ryggrad har 24 kotor. Med placering mellan kotorna, fungerar de mer böjliga, smidiga ryggradsskivorna (diskarna) som stötdämpare.

Det är tack vare dem som vår ryggrad blir flexibel och vi kan böja och sträcka oss åt alla håll. Ryggraden är ganska lång, krökt i två områden, och sedd från sidan, formad som ett S. Syftet med dessa kurvor är att dämpa stötarna när vi springer eller hoppar. (s. 128–129)

Nerverna växer ut från utrymmena mellan kotorna, och sträcker sig in i allt mindre nervfibrer i hela vår kropp, som grenarna och kvistarna på ett träd. När vi rör på ryggen stimulerar vi dessa nerver och spänner följaktligen hela det perifera nervsystemet, som når in i alla organ, muskler och bindväv i vår kropp. På detta sätt sammanbinder ryggmärgen hjärnan med de yttersta hörnen av vår kropp. (s. 129)

Om vi inte rör på oss regelbundet så blir vår rygg stel. ... Studier visar att upp emot 80 procent av oss får uppleva ryggvärk vid någon tidpunkt under livet. Ofta orsakas denna smärta av stress och spänningar som vi håller i vår kropp. ... Människor vars arbete kräver av dem att sitta ner hela dagen belastar deras rygg alltför mycket. ... Ett annat problem med ryggvärk är de kompensande ställningar vi kan anta för att undvika det. ... Det påverkar mekaniken i våra rörelser: vårt bäcken och rygg rör sig inte längre fritt. Detta skrapar i sin tur ytterligare smärta. (s. 129–130)

Dans påverkar vår ryggrad – och många andra leder; i ben och höfter – på nya sätt. Så det är inte förvånande att Saint Louis Universitet i Missouri fann att dans var utmärkt träning för personer med artros. ... Efter bara tre månader behövde de dansande seniorerna (37 personer, medelålder på 80 år) 39 procent mindre medicinering för sin ledvärk än tidigare. (s. 132)

Viktminskning

År 1989 publicerade *the Journal of Sports Medicine* en studie om att bränna fett genom dans. Henry Williford och hans kollegor kunde visa att låg-intensiv dans bränner fyra till fem kalorier per minut, medan dansstilar som involverar stora muskelgrupper bränner upp mot tio till elva kalorier per minut. ... Våra muskler behöver energi för att arbeta och röra sig. Energin tillförs antingen utan syre (anaerobiskt) eller med syre (aerobiskt). Den anaerobiska ämnesomsättningen bränner enbart kolhydrater, inte fett, därför att det behövs syre för att bränna fett. Den aerobiska metabolismen, bränner emellertid både kolhydrater och fett för att ge oss bränsle för rörelse. (s. 134)

Dans är en aerobisk sport. ... År 1980 kunde de skandinaviska forskarna Ewa Wilgæus och Åsa Kilbom visa att träningsfördelarna med den snabba svenska folkdansen hambo motsvarade att springa på löpband. Några få år senare visade studier av Lucia Cugusi och hennes kollegor att effekten av den sardinska folkdansen ballu sardu innebar liknande resultat; dansarnas hjärtfrekvens ökade till 80 procent av deras maximala hjärtfrekvens, och dansarna brände 10,5 kalorier per minut, vilket innebär att ballu sardu kan klassificeras som en extrem övning. (s. 135)

Det tar omkring 20 minuter för kroppen att börja bränna fett. Efter omkring två timmar av fysisk ansträngning är våra kolhydratreserver nästan förbrukade och vi börjar avsevärt minska våra fettreserver. ... Och om du någonsin deltar i ett dansevenemang som är spritt över flera dagar – ett tangomaratton, kanske, eller en swingfestival, eller en salsakongress – så kan du i praktiken se kilona smälta bort (s. 135–136)

4. Dans som terapi vid funktionsnedsättningar och sjukdom

Under lång tid har det varit en allmän kunskap att dans är terapeutisk. Under 1940-talet utvecklades program i USA med Dansrörelseterapi DMT, Dance Movement Therapy. Det har sedan dess blivit en erkänd metod i psykoterapi och kroppsterapi. (s. 141)

4.1 Autismspektrumstörning

Det finns numera många studier som illustrerar effektiviteten hos DMT för en mängd olika sjukdomar. ... Ett av skälen till att dans är så välgörande är att den har en stark inverkan på vårt emotionella välbefinnande. Elisabeth Torres, professor vid Rutgers Universitet, har under många år forskat på autismspektrumstörningar. Hennes fynd indikerar att autism skulle kunna orsakas av rörelsestörningar i hjärnan – en helt ny teori. Ett av de viktigaste symptomen hos autism är begränsning i motorik. (s. 141)

Som vi har sett i bokens tidigare kapitel är allt vi gör under livet rörelse. Vi uttrycker våra intentioner och känslor genom rörelser. Alla dessa rörelser tillhandahålls av vår hjärnas motorik. Torres och hennes kollegor ville veta vad som händer när dessa rörelsesystem inte fungerar korrekt, som är fallet med autism. Människor inom autismspektrat har ofta svårigheter med att förstå andras känslor och att "korrekt" läsa av människor som de interagerar med. Givet hur viktigt det är att förstå känslouttryck genom rörelse under en social interaktion. Torres och hennes kollegors

ansats när det gäller att studera autism är otroligt spännande. Och dans presenterar sig själv som det perfekta sättet att använda rörelse för att lära sig om känslor (s. 141–142)

4.2 Användning av Dansrörelseterapi (DMT) vid kronisk smärta, depression m.m.

Idag används DMT i terapier för kronisk smärta, depression, stress, post-traumatiskt stressyndrom, ätstörningar och även cancer. ... Vi behöver dock betona att vetenskapen om dansens effekter ännu är i sin begynnelsefas. Forskare är dock överens om att dansterapi i de flesta fall på ett bra sätt kompletterar och stödjer konventionella behandlingar, inte minst vid livshotande sjukdomar som cancer. En cancerdiagnos förändrar en persons hela liv. Många tappar förtroendet för sin kropp och har svårt att klara de förändringar som operationer, kemoterapi eller strålning medför. Dans erbjuder en möjlighet till att komma överens med sin kropp och för att lära sig att acceptera sin sjukdom. Dans tillsammans med människor som delar samma strävan skapar ofta nytt mod och hopp. Dans kan hjälpa patienter med livshotande diagnoser att tillfälligt glömma sin sjukdom. (s. 142)

4.3 Demens – dans för att skydda mot minnesförlust

Demens är ålderdomens mardröm. Enligt WHO är nästan 50 miljoner personer i världen drabbade, och än så länge har vi ingen medicin för att förebygga sjukdomen. Den brasilianske onkologen Druzio Varella summerade situationen år 2010. "I dagens värld investeras fem gånger mer tid och pengar i läkemedel för manlig virilitet och silikonimplantat för kvinnor än i botemedel mot Alzheimers sjukdom." (s. 182)

Ordet demens är egentligen en samlingsterm för sjukdomsmönster som involverar försämrade kognitiva funktioner som tänkande, minne och spatial orientering. Människor som lider av demens är avsevärt hämmade i sina dagliga liv eftersom de inte längre kan klara sig själva. ... Omkring år 2050 förväntas 13,8 miljoner amerikaner ha någon form av demens. Risken för demens ökar med åldern därför att nervcellernas strukturella kopplingar vissnar när vi blir äldre. (s.183)

År 2003 publicerade två separata forskarteam studier om dans och dess inverkan på demens. Under en period av fem år hade forskarna besökt hela flerfamiljshus i Bronx och, hade med urklipp, intervjuat boende mellan 75 och 80 år om sina fritidsintressen. Gör du korsord? Spelar tennis? Spelar kort eller schack? Dansar? Forskarna kategoriserade aktiviteterna som antingen kognitiva eller fysiska hobbyer. Neuropsykologer gjorde tester för att skatta deltagarnas minne och kognitiva flexibilitet. Deras analyser lämnade inga tvivel: bara dans ger ett visst skydd mot demens. Ytterligare en studie bekräftade deras fynd: jämfört med läsning, korsord, kortspel eller att spela ett musikinstrument så var dans mest signifikant – med 76 procent - minskade risken för demens. (s. 183)

Agnieszka Burzynska från Colorado State University och hennes grupp ville få klargjort om ett träningsprogram kan stoppa eller kanske även vända utvecklingen av demens. De placerade studiedeltagare i tre grupper. Den första gruppen ombads att gå en rask promenad under en timme tre gånger i veckan och att ändra sin kost; den andra gruppen ombads att delta i stretchövningar och balansträning tre gånger i

veckan; och den tredje gruppen blev tillsagd att gå på danslektioner. Dansarna träffades också tre gånger per vecka och praktiserade mestadels komplicerade country-danskoreografier som gick ut på att gå från en partner till nästa medan man dansade i rader eller en kvadrat. Sex månader senare hade hjärnans vita substans minskat i både den första och andra gruppen, men inte i gruppen av dansare. Tvärtom, deras hjärnsubstans hade förbättrats; den hade blivit tätare i det område som processar hastighet och minne. Flera andra studier bekräftar en liknande effekt. Dans motverkar minnesförlust. (s. 184)

Som nyligen har nämnts har musik positiva effekter på dansare generellt och på seniorer specifikt. Musik spelar en ännu viktigare roll i samband med demenssjukdomar eftersom det långtidsmusikaliska minnet blir funktionellt under en häpnadsväckande lång tid jämfört med andra delar av hjärnan, som forskare vid Max Planck Institut for Cognition och Neuroscience i Leipzig, och University of Amsterdam, och University of Caen har visat. (s. 185)

En viktig egenskap hos långtidsmusikaliskt minne är dess nära anknytning till våra känslor – därav den så kallade Play-It-Again-Sam-effekten. I filmen Casablanca ber Ilsa (Ingrid Bergman) pianisten Sam (Dooley Wilson) att spela om och om igen, låten som påminner henne om hennes älskade. Den stabila kopplingen mellan känslomässigt och musikaliskt minne gör det möjligt för människor att återuppliva tidigare känslor och kan utlösa veritabla översvämningar av minnen. Inom musikerapi, används detta medvetet med dementa patienter för att återskapa livsglädje och aktivera positiva minnen. (s. 185)

4.4 Parkinsons sjukdom – dans för bättre motorik, kognition och livskvalitet

Parkinsons sjukdom är en av de vanligaste degenerativa sjukdomarna i nervsystemet. År 1817 var den brittiske läkaren James Parkinson den första som beskrev dess typiska symptom. Parkinson fortskrider långsamt och påverkar främst vissa delar av hjärnan. Döda nervceller i dessa regioner resulterar i otillräcklig produktion av signalsubstansen dopamin, vilket i sin tur stör överföringen av nervimpulser mellan hjärna och muskler. Patienter tappar alltmer kontrollen över sina rörelser och upplever okontrollerbara skakningar, förlamning och – ofta – fall, vilket leder till ytterligare komplikationer, särskilt hos äldre. Förekomsten av sjukdomen ökar med stigande ålder. Mer än 10 miljoner människor runt om i världen lever med Parkinson – cirka 60 000 nya fall diagnostiseras i USA varje år och ytterligare 6 600 i Kanada. Det finns inget botemedel, men medicinering kan hjälpa till att lindra många av de typiska symptomen. (s. 187)

Studier visar att dans, och särskilt tango kan leda till märkbara förbättringar i rörlighet för patienter med Parkinson. I en studie av de amerikanska neurovetarna Madeleine Hackney och Gammon Earhart fick 58 patienter med en mild form av Parkinson genomgå dansträning. För en timma två gånger per vecka under en period på 13 veckor dansade deltagarna vals eller tango eller gjorde övningar som inte var relaterade till dans. Jämfört med de som inte dansade, visade dansarna förbättringar i sin motorik, såsom gångavstånd, stegstorlek och balans, där tangodansarna presterade bättre än valsdansarna. Ytterligare studier bekräftade effektiviteten i tangodans. Detta kan bero på att tangodansare nästan alltid tillfälligt måste stå på ett

ben och ofta måste pausa och starta upp igen. Att starta upp igen är en extra stor utmaning för Parkinsons patienter, men när de väl är i färd med det går det ganska bra. Karaktäristiska tangofigurer är bra övningar för att starta upp. (s. 188)

I en komparativ studie upptäckte forskaren Marie McNeely och hennes kollegor att inte bara färdigheter i rörlighet hade förbättrats hos patienter med Parkinson utan också humör, kognition och allmän livskvalitet. Samma slutsatser drog Erin Foster och hennes kollegor vid Washington University School of Medicine: efter att Parkinsonpatienter hade deltagit i ett 12-månaders tangoträningsprogram hade de en ökad upplevelse av balans och var också motiverade – jämfört med den icke-dansande kontrollgruppen – att fortsätta med sina välkända aktiviteter och dagliga rutiner, som att gå ut och äta mat eller umgås med vänner. (s. 188)

Och det är inte de enda fördelarna med att dansa tango. År 2013 kunde Kathleen McKee och Madeleine Hackney vid Emory School of Medicine visa att tre månader med 90 minuters tangodansande två gånger per vecka, innebar att Parkinsonpatienter upplevde en minskning av symptomen och även viktiga kognitiva förbättringar i jämförelse med en kontrollgrupp som endast fick hälsoupplýsning. Dansarna hade särskilt en bättre rumslig medvetenhet – en medvetenhet som ofta påverkades negativt av sjukdomen. (s. 188)

Dessa fynd talar för sig själva och omsätts lyckligtvis alltmer i praktiken. Under 2001, till exempel, började Brooklyn Parkinson Group tillsammans med koreografen Mark Morris att erbjuda dansklasser till patienter och deras familjer. Klasserna kombinerade element av balett, jazzdans och sällskapsdans och syftade inte bara till att få deltagarna att röra på sig utan, ännu viktigare, att få dem att röra sig tillsammans och låta dem återfå tilliten till sina kroppar. Detta särskilda gruppkoncept undervisas nu i många länder som "Dans för PD", eller Dans för Parkinsons Sjukdom. (s. 188–189)

4.5 Författarnas sammanfattning av dansens hälsofördelar

Dans tränar vår motorik, vår självuppfattning och vårt minne, och den ökar vår frihet, vår kreativitet, våra känslor och vår gemenskap. Den stärker vårt hjärtkärlsystem och vårt immunsystem, förbättrar vår hållning och håller oss pigga och smidiga fram till ålderdomen. Dans förbättrar vårt humör och vårt självförtroende och ger, förhoppningsvis, ett bra träningspass som får oss att gå ner i vikt och skärpa oss. Slutligen, och viktigast, dans går direkt till hjärnan och stärker kopplingarna mellan nervceller: vi lär oss lättare och håller oss mentalt vältränade. (s. 227)

5. Slutord om dans och hälsa

Det har för mig varit en stor tillfredsställelse att ta del av det rika material om dans och hälsa som neuroforskarna och dansarna Julia F. Christensen & Dong-Seon Chang redovisar i boken *Dancing is the Best Medicine. The science of How Moving to a Beat Is Good for Body, Brain and Soul*. Jag har i min rapport försökt att få med deras mest relevanta synpunkter om att dans till takt är bra för kroppen, hjärnan och själen.

Jag har för egen del dansat argentinsk tango i cirka tio års tid, men har fått göra ett uppehåll under de senaste två åren på grund av neurologiska problem som har minskat

min balansförmåga och kroppsliga stabilitet. På grund av det har jag och min fru försökt hitta andra rörelsealternativ. Vi bor i Stockholm och har knutit an till Balettakademins kurs *Danshälsa 65 plus* - med ålder som enda kriterium - som med dansaren och danspedagogen Åsa N Åström som ledare har gjort det möjligt för oss att en timme per vecka fortsätta dansa med fokus på rörelse och rörlighet i kroppen och i glad gemenskap med andra personer. Utöver *Danshälsa 65 plus* har Åsa även kurser för personer med Parkinsons sjukdom och andra neurologiska sjukdomar.

Balettakademins kurser följs upp forskningsmässigt genom Karolinska Institutet (KI) inom ramen för Den kulturella hjärnan som leds av professor Gunnar Bjursell.

I år den 11 april firar Balettakademin 10-årsjubileum av Dans för Parkinson. Samtidigt firas Internationella Parkinsonsdagen. Det blir en jubileumsdag med föreläsningar, workshops och uppträdanden som hyllar dansens kraft att främja hälsa, rörelse och gemenskap.

Referenser

Christensen, Julia F. & Chang, Dong-Seon (2021). *Dancing is the best medicine. The science of How Moving to a Beat Is Good for Body, Brain and Soul*. Vancouver/Berkeley/London: Greystone books.

Dahlgren, G & Whitehead, M (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*, Stockholm: Sweden Institute for Future Studies.

Folkhälsomyndigheten (2024). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt*, artikelnummer 24010, publicerad 28 februari 2024.

<https://www.kulturellahjarnan.se>

Lundgren, B (2022). *Äldres hälsa ur ett folkhälsoperspektiv. Vilka faktorer främjar en god hälsa?* Underlag till en föreläsning den 18 maj 2022 vid SPF Seniorernas folkhälsovecka. Se <http://www.valfardsanalys.se>

Regeringen. (prop. 2002/03:35). *Mål för folkhälsan*.

Regeringen. (prop. 2017/18:249). *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*.

SOU 1998:43. *Hur ska Sverige må bättre? – första steget mot nationella folkhälsomål*. Delbetänkande av Nationella folkhälsokommittén.

SOU 2000:91. *Hälsa på lika villkor – Nationella mål för folkhälsan*. Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén, Bilagedel B, kapitel 10, s. 425–450.

SOU 2017:47. *Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa – Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa*. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa.

Östgötakommisionen (2014). *Östgötakommisionen för folkhälsa – slutrapport*. Regionförbundet Östsam.