

## Dlaczego tango?

Chorobę Parkinsona opisano po raz pierwszy dokładnie 200 lat temu, jednak do dziś nie wiadomo, ani co ją powoduje, ani w jaki sposób ją wyleczyć. Wiadomo tylko, iż jest to choroba neurodegeneracyjna, powodująca uszkodzenia tych obszarów mózgu, które odpowiadają m.in. za przekazywanie impulsów do narządów ruchu. Stopniowo prowadzi to przede wszystkim do upośledzenia ruchowego.

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna spowalnia rozwój tej choroby. Istnieje ścisły związek pomiędzy tańcem a układem dopaminergicznym w mózgu. Ostatnio specjaliści od rehabilitacji wykazali, że taniec jest korzystniejszy niż marsz, bieg czy gimnastyka. Tańczenie tanga wymaga złożonej koordynacji ciała, co ma pozytywny wpływ na komórki w mózgu odpowiedzialne za ruch i może być szczególnie pomocne w terapii zaburzeń chodu i przeciwdziałaniu upadkom.

Tango usprawnia mózg, bo kroki w tym tańcu (m.in. chodzenie w linii prostej w przód i w tył, wydłużanie kroku w rozmaitych kierunkach czy wykonywanie obrotów jakby w ograniczonej, ciasnej przestrzeni) to właśnie takie ćwiczenia, które zalecane są ludziom cierpiącym na schorzenia neurologiczne. Jednak między taniem a rehabilitacją istnieje jedna zasadnicza różnica – wszystkie te ruchy powtarza się z wielką radością, wręcz z entuzjazmem.

Projekt dofinansowano ze środków programu  
"Seniorzy w Akcji"  
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności  
i Towarzystwa Inicjatyw Twórczych "ę"

Organizacja wspierająca:  
Mazowieckie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona