

5 điều xảy ra với não bộ trong khi bạn nhảy.

Những ai thích nhảy có lẽ sẽ ngạc nhiên khi biết rằng mình đang tạo ra những tác động rất tốt tới bản thân. Không chỉ là 1 hoạt động giải trí, nhảy còn có khả năng cải thiện chức năng hoạt động não bộ. Hãy xem 5 điều thú vị mà nhảy có thể mang lại cho não bộ của bạn.

1. Nhảy giúp nâng cao cơ chế thần kinh mềm dẻo.

Một nghiên cứu đến từ trường **Albert Einstein College of Medicine** tại **New York** đã được đăng trên tờ **New England Journal of Medicine**, tiến hành trong vòng hơn 21 năm và thực hiện theo dõi những người tuổi từ 75 trở lên. Các nhà nghiên cứu đo lường độ sắc bén về mặt thần kinh thông qua tỉ lệ mắc bệnh sa sút trí tuệ với mục đích là tìm ra xem liệu các hoạt động thư giãn về nhận thức và cả thể chất có ảnh hưởng tới sự sắc bén của họ hay không. Sắc bén thần kinh (mental acuity) bao gồm các hoạt động của bộ não liên quan tới **trí nhớ, sự tập trung và khả năng hiểu biết**).

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng một vài hoạt động nhận thức có ảnh hưởng nhưng hầu hết các hoạt động thể chất thì không, ngoại trừ hoạt động nhảy thường xuyên. Một vài thống kê mà nghiên cứu này đưa ra với khả năng giảm nguy cơ bị bệnh sa sút trí tuệ bao gồm:

- Đọc sách - giảm 35%.
- Đạp xe và bơi - 0%.
- Chơi trò ô chữ ít nhất 4 tiếng mỗi tuần - giảm 47%.
- Chơi golf - 0%.
- Nhảy thường xuyên - giảm 76%.

Theo giải thích của tiến sĩ thần kinh học **Robert Katzman** thì những người nhảy thường xuyên có khả năng kháng cự trước các thương tổn tới não bộ tốt hơn (gọi là cognitive reserve) cũng như mức độ kết nối giữa các nơ-ron thần kinh cũng phức tạp hơn. Nhảy giúp làm giảm nguy cơ bị bệnh sa sút trí tuệ thông qua việc cải thiện chất lượng nơ-ron. Nhảy cũng giúp não liên tục kết nối lại các "đường mòn" mà dây thần kinh đã tạo, từ đó giúp **tăng sự dẻo dai của thần kinh** (neuroplasticity).



2. Nhảy sẽ giúp bạn thông minh hơn.

Trước hết cần phải hiểu **như thế nào được gọi là thông minh**? Nếu phản ứng của chúng ta trước 1 tình huống cho trước là tự động (mối quan hệ giữa kích thích - phản hồi là tự động) thì thường sẽ được cho

là có sự tham gia của trí thông minh. Khi nào bộ đánh giá những phương án phản hồi khả thi rồi chọn 1 cách có chủ đích 1 phương án, quá trình này được coi là thông minh. **Jean Piaget** cho biết thông minh là những gì mà chúng ta dùng khi không biết phải làm thế nào.

Nói 1 cách đơn giản thì **cốt lõi của sự thông minh là ở việc ra quyết định**. Để cải thiện sự sắc bén trong thần kinh thì cách tốt nhất là đưa bản thân vào những tình huống đòi hỏi sự nhanh chóng và ra quyết định tức thì. Nhảy là 1 ví dụ của hoạt động tốc độ và đòi hỏi khả năng ra quyết định nhanh. Khi nhảy ta sẽ cần phản hồi ngay lập tức trước các câu hỏi như "Nên quay sang hướng nào? Di chuyển cơ thể với tốc độ nào? Phản ứng ra sao trước cách di chuyển của bạn nhảy?". Vì thế, nhảy là cách rất hay để duy trì và cải thiện sự thông minh của bạn.



3. Nhảy sẽ cải thiện khả năng ghi nhớ các hoạt động của cơ.

Bài báo The Cognitive Benefits of Movement Reduction: Evidence From Dance Marking cho biết những vũ công có thể ghi nhớ các bước đi phức tạp nhanh chóng hơn khi họ trải qua quá trình "đánh dấu" - nghĩa là di chuyển từng bước chậm và mã

hóa từng bước di chuyển thành 1 dấu hiệu để thực hiện các bước tiếp theo.

Nhà nghiên cứu **Edward Warburton** - trước đó cũng là 1 nghệ sĩ múa bale chuyên nghiệp - và các cộng sự của mình đã nghiên cứu về "cách suy nghĩ đằng sau những động tác nhảy". Nghiên cứu của họ đã được đăng trên tờ **Psychological Science** - 1 tạp chí của hiệp hội khoa học thần kinh (**Association for Psychological Science**). Kết quả cho thấy việc đánh dấu làm giảm mâu thuẫn giữa hoạt động nhận thức và hoạt động thể chất trong quá trình nhảy, từ đó giúp người vũ công có thể ghi nhớ và lặp lại bước nhảy mượt mà hơn.

Nghiên cứu kết luận rằng hình ảnh hóa các bước di chuyển và đánh dấu có thể giúp cải thiện khả năng ghi nhớ của cơ bắp. Cách thức hình ảnh hóa và đánh dấu này có thể cũng được dùng trong nhiều lĩnh vực khác.



4. Nhảy giúp làm chậm quá trình lão hóa và tăng khả năng ghi nhớ.

Tiến sĩ Katzman cho rằng mức độ kết nối giữa các nơ-ron thần kinh càng phức tạp càng tốt, rằng bạn nên làm mọi thứ có thể để tạo nên những "đường mòn" mới cho các nơ-ron và nhảy chính là 1 phương thức rất hay.

Khi con người già đi, các tế bào não cũng chết đi và kết nối giữa các nơ-ron trở nên yếu hơn. Những danh từ - như tên người chẳng hạn - ngày càng trở nên khó nhớ hơn bởi chỉ có 1 đường mòn nơ-ron đưa chúng ta tới nơi lưu trữ thông tin. Nếu tham gia vào các hoạt động mới, như nhảy chẳng hạn, bạn có thể xây dựng nhiều đường mòn hơn và khi 1 con đường bị mất đi do tuổi tác thì 1 con đường thay thế có thể được dùng để đi tới bộ nhớ và kho thông tin đã có.



5. Nhảy còn có thể phòng chống cảm giác choáng váng.

Bạn đã bao giờ thắc mắc vì sao các vũ công bale không bao giờ bị choáng khi họ thực hiện các động tác xoay tròn trên đầu ngón chân hay chưa? Nghiên cứu chỉ ra rằng qua nhiều năm tập luyện, các vũ công có khả năng

trấn áp những dấu hiệu từ bộ phận điều khiển khả năng thăng bằng trong tai có kết nối tới tiểu não.

Tiến sĩ **Barry Seemungal** của **Department of Medicine at Imperial** giải thích rằng "Cảm thấy choáng và mất thăng bằng là không tốt với các vũ công bale vậy nên não bộ của họ đã học cách thích ứng và trấn áp những dấu hiệu đó qua nhiều năm tập luyện. Nhờ đó, các dấu hiệu từ não - nơi chịu trách nhiệm nhận biết sự choáng váng ở vỏ não - giảm xuống, giúp các vũ công có thể kháng cự lại cảm giác choáng".

Nếu bạn vẫn hay bị choáng thì hãy thử lên kế hoạch học 1 bộ môn nhảy nào đó để khắc phục vấn đề này. Nhảy giúp cải thiện chức năng của tiểu não, từ đó cải

thiện khả năng giữ cân bằng và giúp bạn ít choáng hơn. Không cần phải là vũ công chuyên nghiệp mới có được những lợi ích từ môn thể thao này. Nhảy sẽ giúp ích cho bạn dù ở bất kì trình độ nào.



Kết luận

Nhìn chung thì nhảy là cách thức rất hay giúp duy trì và cải thiện chức năng não bộ. Nhảy có thể tăng mức độ kết nối nơ-ron bởi nó sử dụng nhiều chức năng não bộ cùng lúc: khả năng phân tích logic, âm nhạc, cảm giác vận động và cảm xúc. Việc gia tăng mức độ kết nối nơ-ron này rất có lợi cho não bộ khi về già. Vì thế hãy bắt đầu nhảy ngay hôm nay.

Tác giả: Rebecca Beris