

Tangom protiv stresa u vezi

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 06 Studeni 2009 10:33

Objavljeno: Petak, 06 Studeni 2009 10:33

Plesanje tanga može spasiti problematične veze, objavljeno je u studiji sveučilišta u Frankfurtu. U studiju su bila uključena 22 para kojima je iz uzoraka sline izmjerena razina hormona stresa, kortizona, i seksualnog hormona, testosterona, prije i poslije tanga.

Parovi su također dobili i upitnik kojim su opisivali svoje osjećaje tijekom plesa. Analizom je zaključeno da kako je tango smanjio razinu kortizona i podigao razinu testosterona. Za to su bila ključna tri čimbenika - glazba, pokret i fizički kontakt s partnerom.

Kortizon se smanjio uglavnom zbog glazbe, a testosteron porastao zbog druga dva razloga. Pozitivne emotivne i hormonalne reakcije bile su najsnažnije kad su se sva tri čimbenika poklopila. Studija je potvrdila da terapije bračnih savjetnika tangom, koja su sve češća praksa u Njemačkoj, nisu uzaludne. (Pliva.hr)