11.9 Dansen maakt gelukkig

Dans is sport. Samen sporten maakt gelukkig.

Samen met anderen sporten zorgt er voor dat je lichaam meer endorfine, een gelukshormoon, aanmaakt. Dat blijkt uit recent onderzoek.

Als je sport, maakt je lichaam vanzelf endorfine aan, dat is al lang geweten. Deze stof is verantwoordelijk voor de euforische sensatie die je achteraf kunt ervaren. Onderzoekers ontdekten nu dat dit effect groter is wanneer je samen met anderen sport. Ze testten twaalf roeiers die intens sporten met een virtuele boot. Degenen die alleen trainden hadden meer pijn, als gevolg van minder endorfine in hun bloed, dan degenen die samen roeiden.

Dat betekent volgens de onderzoekers dat dit niet alleen je sportprestaties verbetert. Volgens hen is deze stof verantwoordelijk voor het mechanisme dat zorgt dat we gelukkig worden van activiteiten als samen dansen of lachen. Onderzoeker Emma Cohen: ‘Hoe een groepsactiviteit endorfine in je bloed verhoogt, is nog niet duidelijk. Maar dit resultaat bewijst wel dat samen bewegen hier verantwoordelijk voor kan zijn.’

Groepslessen werken
Sportpsychologe Carole Seheul vindt het een wonderbaarlijk resultaat. ‘Sporten in groep is goed om verschillende redenen: bijvoorbeeld qua motivatie en op sociaal vlak. Groepslessen werken dus echt.’ (ep)
(HLN 16/09/09)