

Ha havi egyszer ezt teszed, akár 10 évvel tovább élhetsz

DIÓSI SZILVIA - 2024. július 7.

Olvasási idő kb. 5 perc

A kultúra és a művészet életet menthet. Úgy tűnik, hogy szó szerint, ugyanis hatékonyan és radikálisan javítja a mentális és a fizikai egészséget is.

A legtöbb ember nem az egészségügyi előnyök miatt vesz kezébe kifestőkönyvet, ecsetet, versgyűjteményt, vagy jár múzeumba, esetleg színházba. Pedig új kutatások azt mutatják, hogy **a művészeti élmények** – akár alkotóként, akár szemlélőként – **átalakítják az agyunkat, és neurokémiai anyagok, hormonok és endorfinok felszabadulását váltják ki.**

Egyre több bizonyíték van arra, hogy a művészet hatékony és mérhető módon javíthatja mind a fizikai, mind a mentális egészséget. Egyre több egészségügyi szakember ír elő művészeti tevékenységet a betegségek széles körének kezelésében, beleértve az elhízást, a szívbetegséget, a krónikus fájdalmat, a demenciát, **a Parkinson-kórt**, a magányt és a depressziót. A különféle művészetek elősegítik a gyógyulást, a jólétet, sőt a hosszú életet.

Sok tudós **a művészetet alapvető emberi szükségletnek** tartja. Az emberek jóval a kerék előtt találták fel a festéket, a festés az egyik legkorábbi kommunikációs eszközünk, egyfajta univerzális késztetés.



A művészet javítja a mentális és fizikai egészséget S Benitez / Getty Images Hungary

A művészet alapvető szükséglet

Az érzékszerveinkből érkező információk kapcsolatot teremtenek az agyunk 86 milliárd neuronja között. A művészet információt juttat a testünkbe, és mélyrehatóan befolyásolja biológiánkat, az egész agyat, testet és szellemet használja. Csak egy modernkori tévhit, hogy a művészet nézése pusztán filozófiai vagy intellektuális jellegű. **Valójában alapvetően fizikai élmény**, amely nemcsak a zenére vonatkozik, hanem a festészetre és a képzőművészetre is.

A kutatások azt mutatják, hogy olyan tényezők, mint a műalkotás mérete vagy az, hogy hogyan mozgunk körülötte, **megváltoztathatják a művészet értékelését.** Teljesen más egy műalkotás apró képét nézegetni az Instagramon, mint testközelben lenni például egy hatalmas festménnyel.

Képesek érzéseket kelteni

Fontos azonban észben tartani, hogy **nem minden műalkotás pozitív.** Meg kell fontolni, hogy milyen érzékszervi élményeket hozunk az életünkbe, mert ezek képesek érzéseket kelteni, megváltoztatni a hangulatunkat és hatni a testünkre.

A bennünket meglepő művészet segít olyan új idegpályákat kialakítani, amelyek egyébként nem fejlődnének ki a mindennapokban. Hozzájárulhat az ellenállóképesség kialakításában, hogy átvészeljük az élet szenvedéseit és bizonytalanságait.

A művészet, a zene és a dizájn is megváltoztathatja a hangulatunkat, segíthet egy kicsit ellépni önmagunktól, a gondjainktól.

Milyen előnyökkel járnak a művészetek az egészségre?

A különböző művészeti formák különböző módon hatnak az agyra és a testre. Csakúgy, mint amikor gyógyszereket írnak fel nekünk. Az orvosok, szociális munkások és közegészségügyi szakemberek **egyre gyakrabban ajánlanak személyre szabottan bizonyos művészeti tevékenységeket**, meghatározott gyakorisággal és mennyiségben, hogy jótékony hatást érjenek el. A testmozgáshoz és a helyes táplálkozáshoz hasonlóan a művészetek rendszeres gyakorlása is támogatja az egészséget.

Nem kell művészettörténetet tanulni, vagy drága műveket vásárolni, azért, hogy a művészet jobba tegye az egészségünket. A szakemberek azt javasolják, hogy próbáljuk meg **5 dolgot észre venni 1 műtárgyon**, például, hogy milyen érzéseket váltanak ki belőlünk egyes színek. Illetve érdemes lassítani is, sok múzeumlátogató több időt tölt a műtárgy leírásának olvasásával, mint magának a műtárgynak a megtekintésével.

A műalkotással eltöltött átlagos idő mindössze 21 másodperc!

Sokan úgy érzik, hogy akkor érte meg egy kiállítás a pénzét, ha mindent megnéznék, emiatt viszont gyakran végigrohannak a kiállításokon. Pedig nem kell feltétlen mindent megnézni, **érdemes több időt tölteni azzal a művel, amely meglep.** A művészet pedig nemcsak a múzeumokban lehet jelen, hanem a mindennapokban, az utcán is, ezekre is érdemes figyelni.



Nem kell művésznak lenni ahhoz, hogy egészséges legyen a művészet *Thomas Barwick / Getty Images Hungary*

Jónak kell lennünk a művészetben?

Nem kell művésznak lenni ahhoz, hogy jót tegyen a művészet. Egy tanulmány kimutatta, hogy mindössze **45 perc bármilyen ilyen jellegű tevékenység végzése** 25%-kal csökkenti a kortizol nevű **stressz-hormon szintjét**. Más kutatások szerint a művészi alkotás fejleszti a végrehajtó funkciókat, a döntéshozatalt és az együttműködést. A zenélés építi a kognitív készségeket és fokozza a tanulást. Havonta egyetlen művészeti élmény pedig **10 évvel meghosszabbíthatja az életünket**. Gondoltad?