

## Tango versus méditation

Il semblerait que le tango, et notamment le tango Argentin, pourrait avoir certains effets semblables à ceux apportés par la méditation.

Le tango est une danse qui nécessite non seulement une attention de tous les instants, mais aussi une écoute profonde entre les partenaires.

Une expérience conduite par la U.S. National Library of Medicine a comparé l'efficacité du tango et de la méditation de pleine conscience dans la réduction des symptômes de stress, de l'anxiété et de la dépression. Pour ce faire, 97 personnes souffrant de dépression ont été aléatoirement assignées soit à une classe de tango, une classe de méditation ou aucun des deux (afin de former un groupe contrôle).

La conclusion est que la méditation et le tango peuvent tous deux être utilisés comme des traitements complémentaires efficaces pour la dépression et la gestion du stress.

Une étude menée au St. Mary's College de Californie a mesuré en EEG l'activité cérébrale des danseurs. Les régions impliquées dans l'attention concentrative sont identiques à celles stimulées par la méditation.