

## Dancing for the brain

Neil: Hello. This is 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Neil.

Beth: And I'm Beth.

Neil: Do you love to boogie on down, strut your stuff and throw shapes, Beth? What I mean is: do you like dancing?

Beth: Yes! I love to dance, just listening to the music and letting it move my body. What about you, Neil, do you often hit the dance floor?

Neil: Sometimes, but I'm not a great dancer. To be honest, I get a bit embarrassed. But maybe I shouldn't, because it's been proved that dancing has many physical and mental health benefits, including releasing stress, boosting your mood, or just enjoying a fun night out.

Beth: In this programme, we'll be hearing how dancing can benefit our brains and emotions at every stage of life. And, as usual, we'll be learning some useful new vocabulary as well.

Neil: Of course, another great thing about dance is that there are so many different styles, from ballet [ˈbæleɪ] and ballroom [ˈbɔːlru:m] dancing to tap, hip hop and jazz. But my question is about a very unusual style, a traditional English folk dance where performers wearing black hats and colourful waistcoats hit sticks together while moving in patterns. But do you know the name of this unusual dance, Beth? Is it: a) The Highland fling, b) Flamenco or, c) Morris dancing?

Beth: I think the answer is Morris dancing.

Neil: OK, we'll find out later in the programme. Besides Beth, someone else who loves to dance is Julia Ravey [ˈreɪvɪ], presenter of BBC Radio programme, Mental Muscle. Here, Julia tells us exactly why she loves dancing so much:

**Julia Ravey:** I love nothing more than a night or a day out where I can just dance like no one's business. To me, it's just such a release and it's something that I definitely rely on to get the stress out of my body. And I now absolutely love to move. Any chance I get, I'll dance. Now, I know everyone is not a fan, 'cause some people can find dancing to be awkward or uncomfortable... and I've seen people who just avoid the dance floor at all costs, but dancing is so good for us and potentially our brains.

Beth: Julia can dance like nobody's business, an idiom meaning very well, or very quickly. For her, dancing is a release, a way of freeing emotions, feelings or tension from her body.

Neil: Not everyone is the same as Julia though, and if, like me, the thought of dancing makes you uncomfortable, you might avoid the dance floor at all costs, no matter what happens.

Beth: That's a pity, Neil, because the benefits of dancing are huge – just ask Dr Peter Lovatt, also known as, Dr Dance. Over four decades he's studied how dancing helps improve brain function in everyone from children and adults to older people living with diseases like Parkinson's and Alzheimer's [ˈæltz,haɪməz]

## Danser pour le cerveau

Neil : Bonjour. C'est 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Neil.

Beth : Et moi Beth.

Neil : Aimez-vous vous trémousser, exhiber vos atouts (vous pavaner) et faire danser vos bras, Beth ? Ce que je veux dire, c'est : aimez-vous danser ?

Beth : Oui ! J'adore danser, juste écouter de la musique et la laisser faire bouger mon corps. Et vous, Neil, allez-vous souvent tâter la piste de danse ?

Neil : Parfois, mais je ne suis pas un grand danseur. Pour être honnête, je suis un peu mal à l'aise. Mais peut-être que je ne devrais pas, car il a été prouvé que la danse présente de nombreux avantages pour la santé physique et mentale, dont relâcher le stress, doper (relever) votre humeur ou juste vous faire apprécier une sortie nocturne amusante.

Beth : Dans cette émission, nous apprendrons comment la danse peut être bénéfique pour notre cerveau et nos émotions à chaque étape de la vie. Et, comme d'habitude, nous apprendrons également du nouveau vocabulaire utile.

Neil : Bien sûr, un autre aspect important de la danse est qu'il existe tant de styles différents, du ballet et de la danse de salon aux claquettes, hip hop et jazz. Mais ma question concerne un style très inhabituel, une danse folklorique anglaise traditionnelle dans laquelle des artistes portant des chapeaux noirs et des gilets colorés frappent des bâtons ensemble tout en se déplaçant selon des motifs (figures). Mais connaissez-vous le nom de cette danse insolite, Beth ? Est-ce : a) la danse traditionnelle écossaise, b) le flamenco ou, c) la danse Morris ?

Beth : Je pense que la réponse est la danse Morris.

Neil : OK, nous le découvrirons plus tard dans l'émission. En dehors de ça Beth, quelqu'un d'autre qui aime danser est Julia Ravey, présentatrice de l'émission Mental Muscle de Radio BBC. Ici, Julia nous raconte exactement pourquoi elle aime tant danser :

**Julia Ravey :** Je n'aime rien plus qu'une sortie en soirée ou en journée où je peux simplement danser comme personne. Pour moi, c'est une telle libération et c'est quelque chose sur lequel je compte incontestablement pour évacuer le stress de mon corps. Et cela dit, j'adore véritablement bouger. Dès que j'en ai l'occasion, je vais danser. Cela dit, je sais que tout le monde n'est pas fan, parce que certaines personnes peuvent trouver la danse malaisée ou ardue... et j'ai vu des gens qui simplement évitent la piste de danse à tout prix, mais danser est tellement bon pour nous et potentiellement pour nos cerveaux.

Beth : Julia sait danser comme personne, un idiome voulant dire très bien, ou très vite. Pour elle, la danse est une libération, une manière de libérer les émotions, les sentiments ou les tensions venant de son corps.

Neil : Tout le monde n'est pas comme Julia cependant, et si, comme moi, l'idée de danser vous met mal à l'aise, vous pourriez éviter la piste de danse à tout prix, quoi qu'il advienne.

Beth : C'est bien dommage, Neil, car les bienfaits de la danse sont énormes. Il suffit de demander au Dr Peter Lovatt, également connu sous le nom de Dr Dance. Au cours de quatre décennies, il a étudié comment la danse aide à améliorer les fonctions cérébrales de chacun, des enfants et des adultes aux personnes âgées vivant avec des maladies comme la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer...

...Dr Lovatt's dance **therapy** involves spontaneous **movements**, closing your **eyes** and letting the **music** move you. It **promotes** **divergent** [dar'vɜ:dʒənt] thinking leading to **happier**, more **creative** brains.

Neil: So how can we get more **people** dancing? That's **exactly** what **Julia Ravey** asked Dr Lovatt for **BBC Radio programme**, **Mental Muscle**:

**Julia Ravey**: What would you say to the **person** listening who **maybe** doesn't dance at all right now, **maybe** would like to dance a bit more, **maybe** for them they're still **a little bit on the fence** about **whether** they want to dance? How can **everyone** get a **little** bit more **movement** into their **daily** life?

**Dr Lovatt**: OK, so **the very first thing** to do, I would **suggest**, is to lay on your bed with your **eyes** closed, and to find a piece of **music** that you like... close your **eyes** and then just hear the **beat** and feel the **rhythm** [ˈrɪðm], so think **about** where in your **body** do you feel a **twitch**?

Neil: **Julia** mentions **people** who are **sitting on the fence**, who still haven't **decided** if they will do **something** or not, in this case, dance. Dr Lovatt's **advice** is simple – **get comfortable**, close your **eyes** and **listen** to **some music**. Soon, you'll feel a **twitch**, a small **sudden** and **involuntary** [ɪn'vɒləntəri] **movement** somewhere in your **body**. From there, it's **only** a few steps to dancing!

Beth: It seems **a dance a day keeps the doctor away!** So **what do you reckon**, Neil, are you **ready** to **give it a go**.

Neil: Hmm, **maybe** after I've **revealed** the **answer** to my **question**.

Beth: Right. You asked for the name of the **traditional English folk dance** where **dancers** wear **colourful waistcoats** and hit sticks, and I guessed it was **Morris dancing**...

Neil: Well, that was... the **correct answer**, Beth! **Morris dancing** is the name of the **unusual English folk dance**, not **flamenco** which of **course** is **Spanish**, or the **Highland fling** which comes from **Scotland**. OK, let's **recap** the **vocabulary** we've learned starting with **boogie**, **strut your stuff**, **throw shapes** and **hit the dance floor**, all **modern idioms** meaning to dance.

Beth: If you do **something like nobody's business**, you do it **very well**, or **very quickly**.

Neil: A **release** is the act of freeing **emotions**, feelings or **tension** from the **body**.

Beth: If **something** must be done **at all costs**, it must be done **whatever happens**, even if it **involves** a lot of **difficulty**, time or **effort**.

Neil: **Someone** who **sits on the fence**, **delays** making a **decision** or choosing one **course of action** over **another**.

Beth: And **finally**, a **twitch** is a **sudden jerky movement** or spasm [ˈspæzəm] in your **body**, **often involuntary**. Once **again** our six **minutes** are up! Join us **again** soon for more trending **topics** and **useful vocabulary**, **here** at **6 Minute English**. **Goodbye** for now!

Neil: Bye!

...La danse-thérapie du Dr Lovatt implique des mouvements spontanés, en fermant *les* yeux et en laissant la musique vous émouvoir. Il favorise une pensée divergente conduisant à des cerveaux plus heureux et plus créatifs.

Neil : Alors, comment pouvons-nous faire danser plus de gens ? C'est exactement ce que Julia Ravey a demandé au Dr Lovatt pour l'émission *Mental Muscle* de Radio BBC :

**Julia Ravey** : Que diriez-vous à la personne en train d'écouter qui peut-être ne danse pas du tout en ce moment, qui aimerait peut-être danser un peu plus, que peut-être pour *elle*, il y a encore **un peu d'hésitation** si oui ou non *elle* veut danser ? Comment chacun peut-il apporter un peu plus de mouvement dans son quotidien ?

**Dr Lovatt** : OK, donc **la toute première chose** à faire, que je suggérerais, est de vous allonger sur votre lit, les yeux fermés, et de trouver un morceau de musique que vous aimez... fermez les yeux, puis *écoutez* simplement la pulsation et ressentez le rythme, *alors* réfléchissez à l'endroit de votre corps où vous ressentez un **tressautement** ?

Neil : Julia mentionne des gens qui sont **indécis**, qui n'ont pas encore décidé s'ils feront quelque chose ou non, dans ce cas, danser. Le conseil du Dr Lovatt est simple : **installez-vous confortablement**, fermez les yeux et écoutez de la musique. Bientôt, vous ressentirez un tressautement, un petit mouvement soudain et involontaire quelque part dans votre corps. À partir de là, il n'y a plus que quelques pas pour danser !

Beth : Il semble qu'**une danse par jour éloigne le médecin pour toujours** ! Alors **qu'en pensez-vous**, Neil, êtes-vous prêt à **tenter le coup**.

Neil : Hmm, peut-être après avoir révélé la réponse à ma question.

Beth : Bien. Vous avez demandé le nom de la danse folklorique traditionnelle anglaise où les danseurs portent des gilets colorés et frappent des bâtons, et j'ai supposé qu'il s'agissait de la danse de Morris...

Neil : Eh bien, c'était... la bonne réponse, Beth ! *Morris dancing* est le nom d'une danse folklorique anglaise inhabituelle, pas le flamenco qui est bien sûr espagnol, ou le *Highland fling* qui vient d'Écosse. OK, récapitulons le vocabulaire que nous avons appris en commençant par **se trémousser**, **exhiber ses atouts** (**se pavaner**), **faire danser ses bras** et **frapper la piste de danse**, tous des idiomes modernes signifiant danser.

Beth : Si vous faites quelque chose **comme personne**, vous le faites très bien, ou très rapidement.

Neil : Une **libération** (**relâchement**) est l'acte de libérer les émotions, les sentiments ou les tensions du corps.

Beth : Si quelque chose doit être fait **à tout prix**, il doit être fait quoi qu'il arrive, même si cela implique beaucoup de difficultés, de temps ou d'efforts.

Neil : Quelqu'un qui **est indécis**, tarde à **prendre** une décision ou à choisir une **ligne de conduite** plutôt qu'une autre.

Beth : Et enfin, un **tressautement** est un mouvement saccadé ou spasme soudain dans votre corps, souvent involontaire. Une fois de plus nos six minutes sont écoulées ! Rejoignez-nous bientôt pour plus de sujets tendances et de vocabulaire utile, ici à **6 minutes en anglais**. Maintenant au revoir !

Neil : Au revoir !