

# L'ARTE CI FA BENE

L'arte è benefica per la salute mentale e fisica dalla giovanissima età fino alla fine della vita. Le pratiche creative e artistiche sono strumenti meravigliosi per guarire e coltivare ogni giorno il benessere per tutti!

L'arte aiuta a distogliere la mente dallo stress generato da una malattia e dalla sua cura, a volte mal tollerata. L'arte aiuta anche a ridurre i livelli di ansia e a combattere il dolore. L'arte è utile per aiutare le persone con disturbi neurologici, in particolare le malattie neurodegenerative. Migliorando la fiducia in se stessi e l'immagine di sé, la luce e i colori che fanno parte dell'opera d'arte ci forniscono uno stato di benessere fisico e mentale.

Le neuroscienze ci dicono come il nostro cervello e il nostro corpo risuonano di bellezza. Contemplare una scultura o un dipinto induce un senso di benessere.

La superficie dell'opera d'arte rifletterà la luce che viene trasformata dalla retina in segnali elettrici che viaggiano verso il nostro cervello e innescano un flusso di dopamina, l'ormone del piacere.

Stimolando la nostra immaginazione e risvegliando i nostri sensi, l'arte ci permette di incontrare artisti meravigliosi e promuove le relazioni sociali.

*Dottor Christophe KUBLER  
Neurologo liberale*