Entrez dans la danse

À CHAQUE HUMEUR SA DANSE ! ROMANTISME AVEC LA VALSE, JOIE AVEC LE ROCK, SENSUALITÉ AVEC LE TANGO...

Salsa, tango, barre au sol, danse africaine... pas pour vous ? Erreur ! La danse a plus d'un atout pour vous faire tourner la tête et le corps, à commencer par un haut potentiel de bonne humeur.

TEXTE ANNE DEFLANDRE

C'EST BON POUR LE CERVEAU

C'EST BON POUR LE MORAL

C'EST BON POUR LE CORPS

Quand on cherche une activité sportive pour s'épanouir et prendre soin de sa santé, on se tourne volontiers vers le pilates, le yoga ou l'aquagym... On pense plus rarement à s'inscrire à un cours de danse. Pourtant, danser cumule bien des atouts. Comme le résume parfaitement Lucy Vincent, neurobiologiste et autrice de *Faites danser votre cerveau* et *Tout commence avec le corps*, « peu de sports mobilisent autant d'aptitudes. **Équilibre, travail musculaire, coordination, expressivité, interactions avec un partenaire, respect du rythme...** Et, cerise sur la pirouette, à la différence de beaucoup d'autres activités, on danse toujours pour le plaisir, et pas en se disant qu'on-va-souffrir-mais-que-c'est-pour-son-bien ». Pas besoin de sang et de sueur ! Une pratique douce est suffisante pour combler notre santé mentale et physique.

« Il n'y a pas mieux pour se mettre en joie »

Christelle, 42 ans « J'ai testé un peu de tout, du classique au modern jazz en passant par les claquettes, les danses de salon et même folkloriques. Je trouve qu'il n'y a pas mieux pour se vider la tête et se mettre en joie. Je peux tenir des heures alors que lorsque j'entame un running, je suis directement à bout de souffle ! Il y a le plaisir physique de s'assouplir, de s'étirer, de se muscler mais aussi de faire fonctionner son cerveau car il faut retenir les pas et les enchaînements. Enfin, grâce à la danse, je m'amuse, je me suis fait plein de copines et pour celles qui cherchent l'âme sœur, je recommande les danses de salon. C'est un super plan ! »

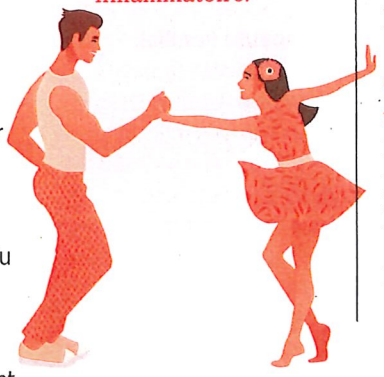
La danse est un excellent stimulant pour le cerveau. Elle nécessite de retenir les gestes, implique de la concentration ainsi que de la coordination. **Le cerveau et le corps travaillent en d'incessants échanges d'informations.** Certains mouvements sont peu à peu intégrés, un peu comme lorsqu'on apprend à conduire ou à jouer d'un instrument.

Pour Angela Evers, art-thérapeute et auteur du *Grand livre de l'art-thérapie* (éd. Eyrolles), la danse permet « d'expérimenter de nouveaux ressentis et de nouvelles façons d'être, à travers le corps. Comme pour les autres médiums artistiques, **on explore par la danse des émotions et des vécus jusque là restés inaccessibles ou refoulés.** (...) La danse est à la portée de chacun, elle est présente dans toutes les cultures, elle épouse toutes les musiques. D'après les recherches qui ont été menées dans ce domaine, le contact positif et chaleureux d'une autre personne par le regard ou le toucher semble augmenter la sécrétion de dopamine, l'hormone du bien-être et de la confiance en soi. La danse, cette présence à notre corps en présence d'autres corps, l'effet euphorique de la musique et de l'activité physique, peuvent contribuer assez spontanément à rééquilibrer les émotions. »

La danse développe le sens de l'équilibre, muscle, améliore les capacités cardiaques et le maintien. Il faut savoir que danser, comme le fait de courir ou de sauter, contribue à maintenir une masse osseuse solide, ce qui n'est pas le cas pour les disciplines où le poids du corps intervient moins, comme le vélo ou la natation. Cette discipline reconnecte aussi à l'organisme tout entier. « Les modifications du corps qui résultent de la danse n'ont rien à voir avec la dépense calorique, mais sont davantage en rapport avec la qualité des sensations que notre corps nous renvoie pendant les mouvements. Autrement dit, on devient plus conscient de soi-même ! », ajoute Lucy Vincent. Et le fait de mieux maîtriser son corps, y compris lorsqu'on souffre de maladies neuro-dégénératives, constitue une source intense de satisfaction. La danse, décidément, c'est fait pour tout le monde.

Vive la salsa !

« C'est la danse idéale pour booster le système immunitaire explique Lucy Vincent, parce qu'elle fait bouger tout le corps. De plus, c'est une danse facile et décontractée qui ne demande pas trop de réflexion et de concentration. » Le fait de bouger en rythme et d'interagir avec d'autres personnes entraîne une libération d'ocytocine, qui agit sur le système immunitaire grâce à une action antiseptique et anti-inflammatoire.



FAIRE LE PREMIER PAS

3 questions à Philippe Jacquet, co-fondateur de l'Académie de danse Yantra (academieyantra.be)

Quels sont les bienfaits de la danse qui vous apparaissent les plus évidents ?
Chacun danse pour des raisons différentes mais certains aspects rassemblent tout le monde ; la danse est, en effet, une source de bien-être. Bien-être physique d'abord, puisque danser est positif pour les muscles, les ligaments mais aussi l'endurance. C'est aussi une excellente manière de garder une silhouette très tonique, voire juvénile. Par rapport à d'autres sports, la danse apporte une dimension supplémentaire qui est l'aspect artistique. Moi qui viens du milieu de la gymnastique, cette dimension-là me manquait. Un cours de danse peut être jubilatoire. Le fait de réussir un mouvement, par exemple, est une source de contentement.

Il n'empêche que pour certaines personnes, en surpoids, plus âgées, il peut y avoir une certaine réticence à se lancer dans la danse, non ?
C'est compréhensible et pourtant, surtout de nos jours, les cours de danse sont vraiment ouverts à toutes les morphologies et à tous les âges. Bien sûr, il faut tenir compte de ses capacités mais certaines personnes de plus de 60 ans fréquentent notre école ! La professeur de la danse du ventre chez nous est corpulente et grâce à son physique, elle met tout le monde à l'aise. La danse peut vraiment aider à faire la paix avec son corps.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite trouver un cours de danse ?
Le mieux est vraiment de se renseigner auprès d'une école près de chez soi, de fréquenter les journées « portes ouvertes » pour trouver un cours qui convient. Le plus compliqué est souvent de faire le premier pas. Après, les professeurs sont là pour vous orienter.

ALLER PLUS LOIN

COURS

→ **kalonmovement.com** (payant) pour commencer tranquillement dans son salon, des cours qui mélangent danse, pilates, yoga, fondés par des danseuses du Lido.

→ **superprof.be/cours/danse/belgique** ou **quefaire.be**, onglets « agenda », « stages/cours », « adultes/danse » pour trouver un cours.

A LIRE

→ ***Prendre son envol avec Octavie Escure***, un programme Fit'ballet en 21 jours pour oser la danse, éd. Leduc.

→ ***Faites danser votre cerveau*** et tout récemment, ***Tout commence avec le corps***, Lucy Vincent, éd. Odile Jacob.