

## MALADIES CHRONIQUES

Pour rendre l'activité physique plus accessible, des maisons sport-santé vont être créées.

# Bouger, c'est essentiel!

**E**n septembre, Françoise, 50 ans, s'est initiée à la danse des cinq rythmes, une danse basée sur cinq rythmes universels, que l'on enchaîne. « Mon amie Marie, très déstabilisée par son divorce, m'a parlé de cette danse-thérapie et m'en a vanté les mérites. Comme je vivais moi aussi une période difficile sur le plan professionnel, j'ai testé un cours. Cela m'a donné une impression de liberté et m'a permis de me libérer de certaines peurs qui m'empêchaient d'avancer. Même si au début, je n'étais pas très à l'aise avec le fait de danser en groupe. » Danser? Une pratique qui vient du fond des âges. Et qui est salutaire pour nous qui vivons de façon hyperconnectée et escortés d'agendas surchargés. On a grand besoin de revenir à notre ressenti et de nous réancrer dans la Terre mère! Que l'on danse pour se distraire, se défouler ou retrouver une harmonie corps-esprit, le plaisir est au rendez-vous. Mais la danse-thérapie a ceci de particulier qu'elle n'est pas codifiée. Ici, nulle chorégraphie, comme dans la danse classique ou le tango. Nulle quête de performance. Le mouvement est libre. Et c'est ce qui fait la force et l'originalité de cette pratique.

L'initiatrice de la danse-thérapie? La danseuse Isadora Duncan, née à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

« Féministe et révolutionnaire, elle crée une danse basée sur la libre expression du mouvement, en opposition aux ballets et leurs contraintes corporelles, explique Catherine Maillard, journaliste, écrivaine et auteure de *Je danse, donc j'existe* (éd. Albin Michel). Cette danse, dont l'objectif est de libérer le corps, est très liée à la nature. » Danse des cinq rythmes, biodanza, expression sensitive, danse de l'être...



Il existe moult courants de danse-thérapie. Chaque méthode est différente. Mais les objectifs restent

les mêmes : libérer ses émotions, retrouver sa vitalité, fluidifier ses relations aux autres, booster son estime de soi... « Quelle que soit la pratique, dès qu'on laisse le corps se remettre en mouvement libre, on lâche le mental, et on récupère de l'énergie, ajoute Catherine Maillard. Ces danses ressemblent à une méditation en mouvement. » Et point important, on n'a pas besoin de savoir danser pour entrer dans le

cerce. Ici, nulle recherche de performance. Les personnes manquant de souplesse articulaire ou ayant des problèmes de santé y sont les bienvenues. Elles en retirent même beaucoup de bienfaits! L'expression sensitive se nourrit des apports des différents courants du mouvement spontané (danse des cinq rythmes, biodanza... et de l'art thérapie au sens large. « C'est une danse de la sensation, qui ouvre la voie à l'intelligence, la sensibilité, la beauté du corps et à l'imaginaire », explique sa créatrice Dominique Hauteveau, coauteure de *Danser à corps joints*.





vous-même. Ainsi, on rencontre une image de soi qui n'est pas celle renvoyée par le miroir, mais une image plus sensorielle. Cette danse permet de contacter ses ressources intérieures.

**Créée par Fabienne Courmont, la Danse de l'être fait, quant à elle, le pont entre traditions, danse-thérapie et danse sacrée.** « Cette danse

célèbre la beauté, la création et la nature. Tout part du centre, c'est-à-dire du ventre, ce qui permet de laisser naître un mouvement instinctif et spontané », dit l'auteure de *La Danse de L'être* (éd. Le Souffle d'Or). Le déroulé d'une séance : on lâche complètement le mental. Ensuite, on ressent l'énergie qui circule à l'intérieur de soi et on met le corps en mouvement. Le thérapeute donne un thème. Par exemple, il vous demande de danser l'air,

## Que la fête commence !

Ce soir, peut-être aurez-vous envie de vous déchaîner sur des rythmes disco dans un club. Ou de faire quelques pas de danse avec votre tendre moitié. « Quel que soit votre choix, danser fait du bien si vous mettez dans votre danse une intention positive, car l'esprit est plus fort que le corps », dit Fabienne Courmont.



(éd. Dangles). Le principe ? Le thérapeute vous fait une proposition d'exploration,

en rapport avec la nature, les contes... » Toutes ces propositions invitent à une acceptation de soi et à une réhabilitation de notre corps sensible et vivant », ajoute-t-elle. Par exemple, imaginez que vous êtes un bourgeon. Et que vous vous laissez éclore. À partir de là, vous vous laissez danser, en musique. Et c'est votre danse qui vous apprend des choses sur

vous invite à vous laisser porter en musique par cet élément, comme si vous étiez un oiseau. Autre thème : les chakras, ces centres énergétiques évoqués dans l'Ayurvéda. Ils nous mènent à une meilleure connaissance de soi. Chacun d'eux donne lieu à des rythmes et mouvements différents. Par exemple, le premier chakra, situé à la base de la colonne vertébrale, renvoie à une danse primitive. Fabienne Courmont insiste sur l'importance de danser en groupe : « On apprend ainsi à se relier aux autres, à sentir que l'on peut communiquer autrement que par les mots, par le corps et le cœur. » ●

Plus d'infos sur :  
[expressionsensitive.com](http://expressionsensitive.com)  
[dansedeletre.fr](http://dansedeletre.fr)