

Eh bien, dansez maintenant !

Que l'on aime la salsa, le tango, la zumba ou plutôt la danse classique, danser est source de plaisir et de bien-être. C'est aussi une activité aux vertus thérapeutiques. Témoignages de passionnées.

Cécile Marche

Entraînés par la foule qui s'élance, qui danse... Que l'on soit novice ou initié, danser, au rythme d'une musique, nous procure souvent un plaisir instantané. Parfois, nous approchons la piste de danse à reculons, un peu fébrile, ou au contraire excité, mais la danse est généralement une parenthèse de joie, partagée à deux ou en groupe. Si elle est un plaisir occasionnel pour certains, c'est un loisir, une passion pour d'autres.

Véronique, psychologue à Paris, n'était encore qu'un bébé lorsque, déjà, ses parents l'emmenaient, à bord de son couffin, dans les bals populaires. La danse fait partie de son ADN et lui remémore toujours de beaux souvenirs d'enfance. Elle sera même salvatrice à un tournant de sa vie. Lorsque la maladie vient frapper. À 40 ans, elle tombe gravement malade, victime d'une attaque rénale foudroyante. Une épreuve qu'elle va surmonter, grâce à la danse. « En revenant à la vie, la seule chose qui m'a redonné de la joie c'était la danse. Elle est ancrée en moi depuis mon enfance et fait partie de mon histoire »,

Témoignage

Carole, 41 ans, Dijon

« La salsa est une passion commune »

Nous avons découvert la salsa avec mon mari lors d'un séjour en camping. Nous avons testé un cours d'initiation et ça a été un véritable coup de cœur ! Alors nous avons décidé de prendre des cours en 2011, au sein de l'association Union Latina* de Dijon, et c'est devenu une passion commune. La salsa, c'est une musique joyeuse, on danse pour le plaisir, pour s'aérer la tête et on rencontre des gens,

c'est très convivial. Il y a vraiment une synergie autour de cette danse. Les cours se déroulent dans un bar et sont suivis de soirées. On peut créer de belles relations autour de la salsa, on s'est d'ailleurs fait des amis. Pour mon mari, qui était très timide, la danse l'a ouvert aux autres, à tel point qu'il donne aujourd'hui des cours d'initiation à la salsa !

*www.salsadijon.com



Selon une étude du collège de médecine Albert-Einstein de New York, pratiquer la danse diminue le risque d'apparition de démence sénile de 76 %.

confie-t-elle. Pour elle, la danse a été le socle d'une véritable renaissance après la maladie : « J'oubliais la douleur, pour ne laisser que la joie ! Elle est venue me guérir. »

La danse, pour libérer ses émotions

Depuis, Véronique est devenue celle que l'on surnomme « la psy qui danse »*. Elle anime des ateliers de danse-thérapie à Paris, pour transmettre ce qu'elle a appris et venir en aide aux autres. Elle accompagne des personnes atteintes de maladie chronique ou de cancer. « La danse est un élément de féminité, d'expression de soi, qui permet de libérer ses émotions et de laisser s'exprimer son corps. Le plaisir est dans le mouvement, la beauté du geste. » Pour ses stagiaires, elle a de multiples vertus : celle de se retrouver, d'habiter son corps, de renouer avec la joie de vivre et de générer du lien social. « La danse leur permet d'exister, de sentir qu'il y a la vie dans le mouvement, de symboliser la maladie et traduire leurs émotions. » Dans ses ateliers, on danse, on dessine, on écrit, en petits groupes, pour mettre des mots sur la maladie, accepter, lâcher prise. Pour ses stagiaires femmes, atteintes de cancer, la danse a un réel pouvoir : « Elle réhabilite le fait d'être belle, de prendre soin de soi. Elle restaure la féminité et donne la possibilité d'être soi-même. On retrouve la dignité et le goût de dire : je vais m'en sortir ! ».

Ses fabuleux pouvoirs

Source de plaisir, de joie et de bien-être, la danse comporte de réels bienfaits. C'est d'abord une excellente activité physique qui, comme toute activité, est bénéfique pour la

TEST

Quelle danse est faite pour vous ?

1 Vous décidez de tester un cours de danse africaine. Quel est votre état d'esprit ?

- ◆ Vous avez hâte, c'est une opportunité pour vous dépasser et vous exprimer
- Vous êtes plutôt fébrile, mais vous tentez, cela vous permettra de faire nouvelles rencontres et de sortir du quotidien
- ★ Vous êtes confiante, c'est un moment de décompression et une occasion de faire un peu d'exercice physique

2 Vous participez à une soirée d'anniversaire, vous êtes invitée à danser. Quelle est votre réaction ?

- Hésitante, vous ne savez pas tellement danser et vous avez peur de vous ridiculiser
- ★ Vous foncez, vous adorez danser, et, en plus, si c'est sur un rock, alors vous êtes aux anges !
- ◆ Vous y allez, sans grande conviction, juste pour faire plaisir et accompagner votre cavalier

3 Parmi les propositions suivantes, quel style de musique préférez-vous ?

- ★ Le rock'n'roll : pour vous, le mythique « Tutti Frutti » de Little Richard n'a plus de secret.
- ◆ La musique latine (bachata, salsa, cumbia). Vous êtes adepte des sonorités d'Amérique latine
- Le classique et les grands classiques : Chopin, Beethoven, Mozart

4 Lorsque vous dansez, vous vous sentez :

- ★ Libérée, vous oubliez toute votre journée de travail et vous ne vous concentrez que sur le plaisir de l'instant !
- ◆ Naturelle, même si vous avez quelques complexes, grâce à la danse, on oublie tout pour n'être que soi
- Un peu gênée et ridicule, vous avez peur du jugement des autres

5 On vous propose de participer à une soirée salsa, vous êtes :

- ★ Excitée, c'est votre univers, vous n'avez pas de mal à vous sentir à l'aise, dans ces soirées-là, on danse et on partage simplement un beau moment tous ensemble
- ◆ Craintive, vous n'avez jamais dansé la salsa, alors vous resterez bien sage, sur votre fauteuil, à siroter un cocktail et regarder vos amis danser
- Timide, mais curieuse de découvrir cette danse et de tenter quelques pas

6 Pour vous la danse, c'est avant tout :

- ◆ Un moyen d'expression avec lequel on peut faire passer beaucoup d'émotions
- Une alchimie, un moment où l'on doit être à l'écoute de son partenaire pour ne faire qu'un
- ★ Un défi, une activité sportive partagée avec d'autres personnes

7 Parmi les danses ci-dessous, laquelle a votre préférence ?

- Le tango, une danse qui se vit à deux et qui explore beaucoup d'émotions
- ◆ La bachata, une danse sensuelle où les corps sont à l'unisson
- ★ La danse africaine : vivante, énergique, non conventionnelle, la danse à l'état brut !

8 Physiquement, comment vous sentez-vous ?

- ★ Avec plein de défauts, mais que vous assumez totalement
- Complexée, vous avez beaucoup de mal à accepter votre image
- ◆ À l'aise dans toute situation, sportive et en pleine forme !

9 Vous êtes de nature :

- Réservee, vous n'aimez pas du tout mettre en avant en groupe, vous préférez observer et œuvrer discrètement tout en étant très attentive à ce qui vous entoure
- ★ Excentrique, vous aimez parler, échanger, découvrir des personnes, vous attaquer à de nouveaux projets et, surtout, vous lancer des défis
- ◆ Impulsive, vous êtes sanguine, dynamique et réagissez à l'instinct. On dit souvent de vous que vous êtes un peu brute de décoffrage

10 Parmi les danseurs ci-dessous, auquel pourriez-vous vous identifier ?

- ◆ Bébé dans « Dirty Dancing » : timide et réservée, elle se révèle dans la danse au côté de son partenaire Johnny, incarné par Patrick Swayze
- ★ Louis de Funès dans « Les Aventures de Rabbi Jacob », et sa danse hassidique culte : délirant !
- Natalie Portman dans le film « Black Swan », virtuose, pleine de grâce dans le Lac des cygnes

Faites vos calculs

●	◆	★
-----	-----	-----

Retrouvez les résultats de votre test en page 11

Témoignage



Élodie, 30 ans, Marseille (13)

« La danse orientale a été une vraie révélation »

Je danse depuis mes 16 ans. C'est une vraie passion ! J'ai commencé par la danse orientale, elle a été une vraie révélation, moi qui ne pratiquais que des sports collectifs. La danse orientale permet d'aimer son corps, de s'accepter telle que l'on est. C'est plus difficile que l'on ne le croit, elle ne consiste pas simplement à bouger le bassin ou le ventre, on travaille tout le corps, les épaules, le buste, les bras... Depuis 2010, je suis aussi professeure et formatrice de zumba*, qui est un mélange de danse et de fitness. La zumba permet de bouger en se faisant plaisir, de travailler le cardio, par des mouvements rapides ou plus lents. C'est à portée de tout le monde, chacun danse à son rythme sur des musiques différentes. On fait les pas de base de la salsa, du reggaeton, du flamenco ou du hip-hop. On est là pour s'amuser. Je ne pourrais plus me passer de la danse, c'est un besoin !
*elo-danse.fr

santé et permet de rester en bonne forme, de lutter contre le risque d'obésité et de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire, de diabète ou d'ostéoporose.

Aussi, les scientifiques ont prouvé à plusieurs reprises les effets de la pratique de la danse sur notre cerveau. Une étude publiée dans *The New England Journal of Medicine* en 2003 explique que la danse fait partie des activités qui contribuent à diminuer le risque d'apparition de démence sénile de 76 %. D'après une autre étude, publiée cette fois dans la revue *Frontiers in Aging Neuroscience* en 2010, les scientifiques ont démontré que la pratique de la danse, en l'occurrence la country, par des sujets seniors, stimule la mémoire, améliore l'équilibre et la posture. Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson (voir encadré), une maladie

Pour bénéficier des bienfaits de la danse, pas besoin d'être danseur étoile. Pratiquez une heure deux fois par semaine

affectant le système nerveux, le tango est connu pour améliorer la marche et diminuer la raideur des articulations.

Danser est donc bon pour le corps mais aussi pour le moral ! Cela contribue à réduire l'anxiété et le stress. C'est un bon anti-déprime ! C'est ce qu'a montré une étude suédoise chez des adolescentes âgées de 13 à 18 ans**.



Les danseurs sont capables de résister aux sensations de vertige en enchaînant les pirouettes.



Pratiquer le tango deux fois par semaine aide à accélérer la marche et diminuer la raideur des articulations.

Le tango, un allié contre la maladie

Charlotte* est professeure de tango à Paris depuis 2006. Plus qu'un simple métier, pour cette jeune maman, le tango a été une véritable révélation : « Il m'a aidée à me réconcilier avec ma féminité. Lorsque je danse, je me sens belle, sensuelle, je suis femme ! »

Élégante, puissante, cette danse en duo est avant tout fondée sur la relation à l'autre. Grâce à une pleine communion avec son partenaire, à la musique, au regard et au corps-à-corps, elle permet de s'exprimer pleinement. De se libérer. Le tango est d'ailleurs particulièrement recommandé pour ses vertus thérapeutiques. Ainsi, Charlotte a créé un cours pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et les personnes handicapées. Pour autant, pas question pour cette professeure passionnée de traiter ce public différemment : « Je donne un cours de danse plus tranquille, en prenant en compte les limites physiques. Je simplifie le vocabulaire, mais on ne délaisse pas la technique ! », explique-t-elle. Dans ses cours, c'est toujours la même rengaine : s'oublier, pour arriver à ne former qu'un avec son partenaire, pour n'être plus que soi. Car c'est aussi cela, le pouvoir du tango : dépasser ses appréhensions, oublier ses freins, ses peurs, ses fausses croyances. « Notre grande souffrance dans la vie, c'est toujours cette peur de gêner, d'être soi. Grâce au tango, je vois des élèves qui ont changé de vie et qui s'affirment ! » Pour les malades de Parkinson, le tango est une occasion de se reconnecter avec la notion de plaisir, de renouer du lien social, de reprendre confiance en eux et prendre conscience de leur corps, de redonner le plaisir de la marche. D'oublier la maladie. « Cette danse est d'une richesse sensationnelle et sensitive telle que cela procure du bonheur. On s'offre à l'autre, on est au service de l'autre, pour créer un moment magique ! On revisite les émotions, la tristesse, la colère ou la joie... Tout le monde est capable de le danser, et, quand on y arrive, c'est tellement valorisant ! »
* Charlotte Millour, www.danserletango.com

Témoignage

Fanny, 39 ans, Villeneuve-d'Ascq (59)

« La danse classique me rend heureuse »

J'ai toujours baigné dans un univers artistique, avec un père et un grand-père acrobates et ma mère, qui adorait danser. J'ai donc toujours été attirée par la danse. J'ai commencé le classique à 8 ans, et, adolescence, je suis allée aux États-Unis pour faire des stages, puis je suis devenue professeure de danse à 21 ans. La danse classique est très complète, elle apporte équilibre, bien-être et, à travers le mouvement, elle permet de faire passer des messages, de raconter une histoire. On utilise beaucoup d'expressions, de gestes, de sourires, on transmet un tas d'émotions différentes. Elle apporte aussi de la confiance en soi, de la rigueur, car elle nécessite de la persévérance, de ne jamais baisser les bras : c'est comme dans la vie de tous les jours ! Sur le plan sportif, on travaille l'endurance, la souplesse, le gainage... Après des années, je suis toujours aussi passionnée, la danse fait partie de ma vie, elle me rend heureuse, me procure du bien-être intérieur. On souffre aussi mais c'est toujours un grand plaisir. Surtout, ce que j'aime, c'est de transmettre tout cela aux autres. Quand je vois mes élèves évoluer, je suis très fière.
cendrillondanse.fr

Réponses à notre TEST

Vous avez un maximum de	Vous avez un maximum de	Vous avez un maximum de
●	◆	★
Salon	Monde	Sportive

● Les danses de salon

Vous êtes attirée par les danses de salon : tango, rumba, rock, valse... Vous aimez bien regarder l'émission « Danse avec les stars », qui met à l'honneur toutes ces danses qui se partagent à deux. De nature réservée, vous êtes tout de même prête à rencontrer d'autres personnes qui partagent les mêmes passions que vous. Vous recherchez des activités et loisirs qui vous permettent de sortir de votre routine et de dépasser vos limites. La danse, pour vous, c'est un moyen d'expression, de libération pour évacuer le stress, prendre confiance en soi et, juste, prendre du plaisir !

◆ Les danses du monde

Musiques africaines ou orientales... Danser, pour vous, c'est l'occasion de vous évader, de vous transporter ailleurs et dépasser les frontières. C'est un moment de communion en groupe, où l'on se défoule, on dépasse ses limites pour explorer son intérieur. La danse orientale est l'occasion aussi de vaincre ses peurs, d'oser affirmer sa féminité, dépasser ses complexes, mettre en avant sa sensualité. De même que la danse africaine, une danse où l'on peut s'exprimer librement, s'inspirer directement des animaux. Dynamique, technique, rythmée, c'est le style de danse, où l'on laisse s'exprimer ses émotions et son corps.

★ La danse « sportive »

Danser, pour vous, c'est inné ! Il suffit qu'une note de musique retentisse pour que votre corps se mette à bouger en cadence. La zumba est totalement faite pour vous, vous avez besoin de bouger, il vous faut du rythme et de la dépense physique. La zumba allie le fitness et des pas de base des danses que vous aimez : du hip-hop, salsa, reggaeton... Bref, un cocktail de musiques métissé où vous ne pouvez que vous éclater ! Vous êtes d'un naturel dynamique, fonceuse, alors rien de tel qu'un cours de zumba pour terminer la journée sur les chapeaux de roues.