

Danser et bouger pour la santé

« J'aime croire que le simple fait de bouger représente l'une de nos plus grandes libertés. » -

Dr Goodill, présidente de l'American Dance Therapy.

Lorsque la douleur ou la maladie nous prive de cette liberté, en partie ou en totalité, notre vie s'en trouve métamorphosée. Celle-ci peut se transformer brusquement ou de manière insidieuse au fil des années. Que nous soyons malades ou en bonne santé, des études démontrent que la danse peut nous aider à mieux bouger.

Quels en sont les bienfaits ?

La danse est une activité agréable, complète et simple, qu'on la pratique en solo, en duo ou en groupe.

Elle stimule le cerveau en activant la mémoire, l'apprentissage et la répétition des séquences de mouvements. C'est cette plasticité du cerveau qui nous permet d'apprendre et de mémoriser un pas de tango, de Rock 'n Roll, de zumba, ... Selon une étude réalisée auprès de danseurs de ballet classique, la danse aurait aussi d'autres répercussions bénéfiques sur le système nerveux, comme la régulation de certains neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine) ainsi que sur le volume de substance grise. La musique fait partie intégrante de la danse. Elle permet notamment aux personnes de coordonner leurs mouvements en fonction de la vitesse, de l'accélération et des nombreuses variations, du pianissimo au fortissimo. La réalisation d'une chorégraphie nécessite la synchronisation d'une partie du corps avec une autre. Danser sollicite donc en permanence la proprioception, cette capacité de perception de notre corps en 3 D.

Elle collabore aux traitements de rééducation

La danse est une aide précieuse pour les ergothérapeutes et les physiothérapeutes. Elle permet tout en douceur une meilleure coordination des mouvements et donc une meilleure mobilité. Elle joue sur l'équilibre et améliore la posture.

Elle développe les capacités cardiovasculaires

Elle favorise les interactions sociales et soigne notre mental.

L'homme oublie souvent que son corps constitue un magnifique instrument de communication. Le geste est en effet porteur de sens pour communiquer des émotions plus complexes.

La danse est une alliée pour les personnes éprouvant des difficultés à communiquer leurs émotions.

Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration, sentiment d'isolement, deuil, etc.



Crédit photo : Sören Petersen



Crédit photo : Audrey Bynens

“
J'étais née pour
la danse

“
Tonique,
dynamique et
relaxant ...

«La danse avec Franca Rizzo, un nouvel art du mouvement»

Franca Rizzo, un petit bout de femme à la longue chevelure brune a compris depuis de nombreuses années les bienfaits que procurent la danse et le mouvement sur la santé.

Dès sa plus tendre enfance, elle éprouvait le besoin de sauter, de bouger emportée par la musique. Sa maman disait d'elle : «regardez bien, ma fille, c'est une danseuse».

Spécialisée en technique de développement personnel, Franca a découvert il y a plus de 10 ans la danse Nia au Canada. Elle a vite senti que le Nia lui transférait une nouvelle énergie, un nouveau dynamisme qu'elle souhaitait transmettre autour d'elle. La voilà décidée à suivre des formations de Nia à Paris où elle a obtenu sa licence d'enseignante.

En quoi consiste le Nia ?

Cette technique de danse et de remise en forme comporte 52 mouvements qui visent la santé, l'harmonie entre le corps et l'esprit et basés sur l'écoute et le mouvement du corps. Chaque séance de Nia commence par une phase qui arrête le temps et permet d'entamer un rythme plus doux avec des mouvements inspirés du Tai Chi et du yoga. La leçon se poursuit avec des phases plus actives basées sur des mouvements de danse moderne, de danse Jazz, d'aïkido et se termine par des étirements et de la relaxation. La relaxation est très importante. Il faut savoir que lors d'un choc émotionnel violent nous avons tous tendance instinctivement à nous laisser tomber par terre. Une fois au sol, tous les organes se relâchent naturellement et en même temps, il y a au niveau

de la terre une force électromagnétique qui nous recharge. Quelques minutes peuvent suffirent.

L'idée est de travailler différentes techniques opposées et de bouger sur une foule de rythmes musicaux (latino, oriental, Jazz...). Pour les personnes qui découvre le Nia, ces différences de rythme peuvent amener de vraies révélations et de belles transformations.

Franca a toujours enseigné la danse en veillant tout particulièrement au bien-être de chacun (e) de ses élèves. Car chaque danseur (se) est unique et recherche dans le cours quelque chose qui lui est cher. Certain (e) s souhaitent juste danser et pour d'autres, les émotions se libèrent tout naturellement.

«La danse thérapie»

Elle a donc initié des ateliers de plusieurs heures avec un choix tout particulier fait aux musiques et à la chorégraphie afin d'amener les personnes qui le désirent à relâcher plus en profondeur leurs émotions parfois même inconscientes. En fin de séance, certaines personnes arrivent même à verbaliser leurs émotions et repartent plus léger. L'écoute bienveillante, l'empathie du groupe est un réel plus. Nous pourrions parler de «danse thérapie».

«Chi Dance»

Franca s'est inspirée de son expérience de la médecine chinoise et plus particulièrement de la médecine des mouvements pour créer de nouveaux ateliers de Chi Danse. Elle travaille dès lors les mouvements tout en finesse selon la circulation des énergies le long des méridiens du corps.

Le Chi Dance est une danse qui libère les blocages et harmonise les mouvements sans que nous en ayons conscience.

Elle se pratique en groupe sur des musiques hautement vibratoires, imprégnées d'une profondeur spirituelle, aux sons mélodieux comme les musiques amérindiennes qui caressent et nourrissent le corps et l'esprit.

Par les mouvements fluides, faciles à intégrer, le corps retrouve une souplesse et l'énergie vitale va pouvoir circuler à nouveau librement. La grâce peut ainsi se manifester au travers d'une danse de l'âme.

C'est aussi une danse méditative qui nous plonge dans des espaces où on peut lâcher prise, se recentrer sur le moment présent.

Elle libère notre mental pour nous permettre de voir plus clair et nous laisser guider par nos sens, nos émotions et notre intuition.

La confiance en Soi et notre puissance peuvent ainsi s'exprimer et laisser place à une sensation de pur bonheur.

La danse est ouverte à tout public

Chaque cours est adapté à ses participants. Les mouvements restent très simples et sont accessibles à tous. Franca fait évoluer la danse selon les différents niveaux des membres du groupe. Il existe un cours majoritairement constitué de seniors qui contrairement à ce que l'on pourrait imaginer est un groupe de personnes qui savent bien bouger. La seule différence est que Franca adapte chaque leçon à l'état de santé ou d'énergie du moment.

Chaque élève est libre de progresser à son propre rythme et selon l'amplitude des mouvements qu'il peut exécuter. Il est toujours possible de rejoindre un groupe à n'importe quel moment de l'année. L'apprentissage se fera simplement, il suffit d'oser être soi-même et d'écouter son corps.

Avant de vous déplacer et de danser, prenez le temps de réfléchir à ce que vous sentez. Bouger avec l'intention de

cultiver de plus en plus de plaisir. Vous voulez terminer et vous sentir détendu et serein. Lorsque vous dansez et vous déplacez, restez avec une sensation jusqu'à ce que votre corps dise : «Je suis prêt pour plus, passons à une autre sensation».

La cerise sur le gâteau, Franca donne même son autorisation de vous tromper !

Le groupe amène au partage. Franca perçoit certains fils conducteurs entre les élèves. Il existe une vraie résonance entre les danseurs et danseuses.

La danse, que du bonheur !

La danse vous mène à la joie, au rire en libérant les douleurs, les émotions et les ombres inconscientes. Toute une invitation à retrouver une paix intérieure et le plaisir de vivre. Elle est une aide à développer un sentiment profond de confiance, d'amour et de respect pour notre corps et pour nous-mêmes. Franca propose ses cours à Olne, Vaux-sous-Chèvremont, Verviers et Embourg. Les ateliers sont itinérants. Pour suivre leur actualité, consultez le site [http:// www.danse-nia.com](http://www.danse-nia.com)

Centre Bien-être TERATA

Franca Rizzo

Rue de Bex, 74

4870 Nessonvaux

+ 32 (0) 87/ 26 87 95

info@terata .be

[www .danse-nia .com](http://www.danse-nia.com)