

La danse comme thérapie

Publié le 24/05/2017

5 minutes de lecture

Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les bienfaits de la danse

La danse, comme toute **activité physique**, est bonne pour la santé. Pour rappel, L'INPES¹ recommande 30 minutes d'activité physique par jour. Danse classique, valse, tango, salsa, rock, hip hop, chacun y trouve son rythme et son swing !

La majorité des cours de danse commencent avec des échauffements qui incluent des exercices de **souplesse** et d'étirement. Danser permet également **de renforcer l'équilibre et la coordination, tout en travaillant en douceur certains groupes musculaires**.

D'un point de vue cognitif, la danse permet de **développer l'imaginaire** et de **travailler la mémoire** notamment dans le cas de chorégraphies.

Enfin, la danse est un très bon moyen de retrouver un **bien-être** qu'il soit **physique** ou **psychique**.

La danse-thérapie, qu'est-ce que c'est ?

Face à une grande joie, notre corps s'exprime parfois en frappant dans nos mains, en sautant, en serrant quelqu'un dans ses bras. Face à la tristesse, nous nous prenons la tête entre nos mains, nous nous recroquevillons... **Expression corporelle et état d'esprit sont intimement liés**, et les mouvements, que nous éprouvons le besoin de faire, peuvent être aussi variés que la palette de nos émotions.

La danse-thérapie permet de redécouvrir son anatomie, faire remonter une foule de sensations, de sentiments ou de pensées et de réhabiliter par cette occasion des capacités psychiques et/ou physiques endommagées. Il s'agit donc d'un **soin par l'approche créative**. La musique stimule la personne et, avec elle, les pensées sont plus légères, les tensions s'atténuent, le corps se dénoue et devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau et dans sa tête.

Aucune capacité ou talent artistique n'est nécessaire pour s'engager dans cette approche thérapeutique. C'est avant tout un travail pour soi, même si la danse peut se pratiquer au sein d'un groupe et apporter une notion de partage.

Pour qui ? Pourquoi ?

Il n'y a pas d'âge pour s'initier à la pratique de la danse. Au-delà de tous ses bienfaits sur la santé, elle nous donne l'occasion de **rencontrer d'autres personnes** et surtout de **se divertir** !

La danse peut être utilisée en thérapie pour **toute personne qui souhaite améliorer l'estime de soi, atténuer le stress, l'anxiété, les tensions physiques...** Certaines organisations, proposant la danse comme thérapie, s'adressent plus particulièrement aux **personnes fragilisées**. **Cela peut concerner des personnes isolées, celles qui ont subi des violences ou encore celles qui font face à la maladie.** Des partenariats sont d'ailleurs mis en place dans certains hôpitaux. Il s'agit alors d'accompagner ces personnes dans leur **reconstruction psychologique** (dépasser les difficultés rencontrées, accepter son corps, retrouver sa féminité...) et dans leur **réintégration sociale**.

« *Danser, c'est comme parler en silence. C'est dire plein de choses sans dire un mot.* » Yuri Buenaventura

¹INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019

3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)