

# Pourquoi la danse est-elle si bénéfique pour le corps et l'esprit ?

<https://www.caminteresse.fr/sante/pourquoi-la-danse-est-elle-si-benefique-pour-le-corps-et-lesprit-11202056/>

"*Si tu peux marcher, tu peux danser*" dit un proverbe africain. Au carrefour entre l'art et le sport, la danse fait bouger, tonifie et met l'esprit en joie. À l'opposé du "no pain, no gain", la danse est une parfaite façon de renouer avec son corps, ses sensations... et avec le plaisir ! **Certaines danses sont de véritables psychothérapies** (on parle d'ailleurs de danse-thérapie). Déjà en Italie au XVe siècle, la **tarentelle** était conseillée pour expulser le mal en soi, et se dansait en longues cérémonies.

Aujourd'hui, la **danse "qui soigne"** entre dans les **hôpitaux et maisons de retraite** mais aussi les services psychiatriques ou les prisons. Les arts-thérapeutes peuvent ainsi aider un patient en souffrance à **libérer son corps ou ses émotions**, panser ses plaies, s'ouvrir à lui et aux autres. L'esthétisme n'est alors plus recherché, remplacé par l'expression simple et sans contraintes dans le mouvement, pour soulager des maux aussi variés que les addictions, les difficultés relationnelles, l'anxiété, la dépression, la violence, l'autisme...

## La danse, un remède naturel contre le vieillissement du cerveau

**Si le corps reste souple et délié, pour le cerveau, aussi, la danse est "tout bénéfice", en développant les capacités cognitivo-motrices (anticipation, mémorisation, précision, rapidité...).**

Des études sur les séniors ont d'ailleurs prouvé que danser augmente le volume de l'hippocampe et des structures cérébrales impliquées dans la mémoire. En effet, danser fait travailler simultanément des zones différentes du cerveau. Celui-ci est obligé de "reconfigurer" ses circuits, **en fabriquant de nouveaux neurones et de nouvelles connexions**.

Un processus de compensation cérébrale qui permet de contrebalancer les pertes naturelles de mémoire ou de vitesse de réaction, et un bon outil pour prévenir les maladies neurodégénératives.

## La danse, l'alliée de votre cardio, de votre souplesse et de votre silhouette

Danser exige un **gainage corporel**, et **engage l'intégralité des muscles** : jambes, mollets et fessiers, bien sûr, mais aussi abdominaux, épaules, dos, pectoraux, bras, **tout travaille**.

Quant au système cardiorespiratoire, il n'est pas en reste, même quand la danse n'est pas intense : le cœur s'entraîne, ainsi que le souffle, dans cette **activité d'endurance**.

En sollicitant l'ensemble des articulations, les mouvements enchaînés délient le corps : le bassin se déverrouille, tout comme les épaules, poignets, genoux et chevilles.

**Un vrai plus pour se muscler**, mais aussi pour renouer avec la souplesse, améliorer sa posture et dépenser des calories sans (trop) souffrir.

## La danse pour améliorer la proprioception et prévenir les pertes d'équilibre

Danser améliore la **proprioception** (c'est-à-dire la perception du corps et de ses mouvements dans l'espace), la stabilité des appuis et la conscience corporelle. Cela permet de faire progresser la précision du mouvement, l'agilité, les réflexes. **Une bonne façon de réduire le risque de chutes en prenant de l'âge.**

## La danse pour fabriquer du lien

Danser à deux est un excellent moyen de créer de l'intimité et de la complicité avec son partenaire. Parce qu'il faut s'accorder sans parler, se mettre "au diapason" l'un de l'autre, les liens se nouent... et peuvent se renforcer quand on danse en couple, venant **entretenir l'harmonie et la confiance, mais également la sensualité et le lien émotionnel.** **En groupe, l'harmonie s'installe, et permet de se sentir à sa juste place, grâce au partage du moment et des efforts.**

## Ces idées reçues sur la danse à oublier impérativement !

### Je n'ai pas le physique

Vous vous trouvez trop gros, trop vieux, trop raide (ou autre) pour oser danser ? Certainement pas !

Qu'il s'agisse de danse de salon, danse moderne, orientale, country, flamenco ou hip-hop, tous les corps et les âges sont bienvenus, car la grâce, la coordination, le mouvement et le sens du rythme ne sont pas réservés aux personnes jeunes, fines et musclées.

Regardez des clips et vidéos, allez observer des cours ou des spectacles, **vous constaterez que tous les physiques et générations s'y rassemblent.**

### J'ai une mauvaise coordination

#### La danse en exige... mais en réalité, cela se travaille !

Quand on a tendance à confondre sa droite et sa gauche, ou du mal à faire des mouvements différents pour le bas et le haut du corps, les chorégraphies peuvent sembler complexes voire infaisables mais en réalité, il faut tout simplement s'entraîner !

#### Le corps a un atout énorme : il apprend, et retient !

Si cela peut sembler difficile au début, exigeant de la concentration et un travail de mémorisation, à force de répétitions, il n'y a plus besoin d'y penser : il "sait". Pourquoi ?

**Parce que le cerveau a fabriqué de nouveaux neurones, et qu'une mémoire corporelle s'installe.** Les gestes deviennent alors naturels et instinctifs : un peu comme quand on a appris à conduire, et qu'on n'a plus besoin de penser à ses mouvements.