La danse-thérapie

Danser pour prendre le temps de se calmer, d’écouter, de s’exprimer, de goûter à la sensualité de l’instant, de ressentir des vibrations sonores, d’entrer dans le geste, d’assouplir son corps et son esprit, de lâcher prise, de partager un moment avec un autre, d’éprouver la joie de danser seul ou ensemble, de se déployer dans la rencontre avec soi, avec l’Autre et les autres.

Dans le contexte social induit par la crise sanitaire, la danse signe encore plus le besoin de lien social, de fête, de désir de la société de se guérir et de trouver un sens.   
  
Le Pôle santé pluridisciplinaire Paris Est propose des séances de danse-thérapie dans la continuité des thérapies en santé intégrative, pour améliorer l’intégration sociale et la dynamique sociale, mais aussi pour interroger la place donnée au corps.

Le corps-image, qui n’est qu’une construction théorique, l’image que nous avons de notre corps.  
Il est aussi l’incarnation de nos blessures, dans sa forme, dans les compétences et dans sa vulnérabilité.

Le corps-outil qui est comme une machine de guerre, au service d’un but qu’il ne peut comprendre. Il est obéissant et fonctionne par automatismes et habitudes, mais il ne peut donner au patient ce sens que qu’il est tenté de chercher uniquement dans l’intellect.

Le corps-propre qui est tout simplement l’organisme multi-sensoriel que la nature nous a donné pour nous orienter dans notre environnement.

La danse-thérapie pose à chacun des trois corps les questions qui peuvent amener le patient à mieux comprendre son parcours actuel. Il s’agit de permettre au corps de se nourrir à l’endroit où il a été blessé. L’objectif de la danse thérapie est de ré-informer le corps, l’intégrer dans le processus de transformation et l’habiter pleinement.

La danse-thérapie a l’ambition d’être une forme de traitement de réadaptation, parce qu’elle traite la personne dans son ensemble, corps-esprit-âme. Le corps perd son apparence figée, normée, il respire et s’exprime. Chacun autorise un prêt de corps à autre chose de soi et à quelque chose d’inconnu.

Les séances visent l’expression, le dépassement, la réparation du lien symbolique/social, la transformation des relations en soi et avec les autres, et la résolution des conflits, par un éveil des compétences créatrices des patients.

Il s’agit d’aider chaque patient à découvrir ce qu’il recèle, à revisiter sa part d’ombre, à l’intégrer comme élément constitutif de son être. Une ombre à nommer, à humaniser, à transformer, pour une recherche du beau, de la perfection du mouvement et du corps.

La danse thérapie propose une exaltation commune et l’abandon des tensions afin de transformer la souffrance en un nouveau choix de santé. Elle inclut la conscience du somatique parce que le corps et le geste y sont partout présents.

**Bénéfices de la danse sur le corps :**Le myocarde, muscle du cœur, se renforce  
Le rythme cardiaque se régule  
Le plexus solaire s’étire  
Le taux de cholestérol diminue   
Les toxines se décomposent plus rapidement  
La graisse se dissout  
Les calories sont brûlées  
Les muscles se renforcent  
La densité osseuse augmente  
La mobilité est meilleure  
La circulation sanguine se fluidifie  
Le système immunitaire est plus efficace  
Les hormones du plaisir et de l’attachement sont davantage secrétées  
L’humeur et le bien-être s’améliorent  
La régulation des émotions, la motricité et l’introspection sont meilleurs  
Le volume des poumons augmente  
La confiance en soi se renforce  
L’équilibre et la coordination s’améliorent