



*La danse et la naturopathie sont reliées par la notion de force vitale. En naturopathie on cherche à la soutenir ou la maintenir. En danse, elle influe le mouvement et est stimulée en retour. La danse est à la fois une expression physique, une expérience cognitive et un art. Elle invite à expérimenter divers mouvements et sensations, impulsés par des rythmes variés, des déplacements improvisés ou imposés, avec ou sans autres danseurs. C'est un aller-retour entre soi et le monde qui renforce l'énergie vitale. Associer la danse et la naturopathie lors d'un stage permet d'expérimenter l'exultation du mouvement tout en prenant en compte ce qu'être en santé veut dire pour chacun. Ici les termes danse et danseur évoquent une expérience ouverte à tous, pour laquelle aucun niveau technique n'est requis.*

# DANSE ET NATUROPATHIE, EXPLORATION DES COMMUNS

*par Christelle Piccitto, praticienne naturopathe  
et titulaire du DE en Danse Contemporaine.*

Depuis toujours l'Homme crée des danses collectives, symboles de fête, de célébration, de rassemblement et de guérison. Selon France-Scott Billann, psychanalyste et pionnière de la danse-thérapie, la danse est une symbolisation de l'être en société et une expression nécessaire pour sortir de l'individualisme et œuvrer de manière collective. Elle met en jeu le balancement primitif, ressenti dès les premiers mois de la vie, au son d'un rythme entendu de tous. C'est en ce sens qu'elle guérit. Elle réunifie ce qu'il y a de plus lointain en chacun de nous et ce qui est le plus immédiat [1].

La naturopathie considère l'Être humain comme un être physique, psychique, et spirituel. Un être unique dans ses fonctionnements biologiques et dans la représentation qu'il a de soi et du monde. Il en découle alors des choix relationnels, professionnels, affectifs, sexuels, des goûts et des tendances. Dès le ventre de la mère une machine merveilleuse se met en place construisant une synergie organique et cognitive construisant petit à petit un individu qui sera capable de respirer, marcher, parler, penser, ressentir, donner, recevoir. Tout ceci est sous-tendu par un élan vital, une force vitale, qui conditionne les processus de régénération et d'auto-guérison.

La pratique de la danse permet une mise en route organique globale : les échanges gazeux par la respiration, la stimulation des émonctoires et de leurs fonctions d'élimination, la sollicitation du muscle cardiaque, l'activation de la circulation sanguine et du système veineux, la mise en jeu articulaire et musculaire, la mobilisation des muscles profonds soutenant les organes vitaux, la régulation entre la masse musculaire et la masse graisseuse, le travail de posture avec les jeux d'équilibre et de déséquilibre, la stimulation de l'oreille interne, la régulation des rythmes de veille et de repos.

Elle est aussi une expérience cognitive complète. Danser induit une coordination de gestes en mouvement, dans des rythmes et des qualités très divers (lenteur, rapidité, alternance des deux, saccadé, glissé, chuté, équilibre, déséquilibre) et sollicite ainsi divers états émotionnels et respiratoires. Ces expériences activent la mémoire, le raisonnement, l'apprentissage d'un langage commun, la prise de décisions, l'adaptation. Quand nous dansons, seul ou à plusieurs, nous sommes à la fois émetteurs, récepteurs, acteurs du mouvement et observateurs de la sensation induite. Cela engage alors une autonomie dans

l'écoute de soi, de ses ressentis, de ses limites, de ses affinités, ses fragilités et ses forces. Lorsque le danseur est seul face à l'espace, il contacte le sentiment de solitude, d'autonomie et de complétude. Et quand il danse à plusieurs, il met en route un fonctionnement d'adaptation qui renforce et crée de nouvelles connexions neuronales. « *Dans le cerveau, rien n'est définitif ni exclusif. Organe hautement plastique, il ne cesse de se modifier et d'apprendre.* », écrit encore France Schott-Billman [2].

Ce qui différencie la danse d'une autre pratique physique, c'est qu'elle est considérée comme un art. Sa pratique devient alors un accès à la symbolisation du geste, à sa beauté. L'art a ce potentiel de faire effet miroir. Une œuvre rebondit sur celui qui la vit, en ce sens qu'elle réveille des images enfouies qui résonnent. La danse parle aux corps, à ses mouvements, ses formes, ses élans, ses retenues, ses fantasmes. Les corps dansants racontent, sans mots, l'histoire de l'humanité [3].

L'art de la danse devient alors une nourriture pour l'âme. Les images et les symboles foisonnent et, via l'imaginaire, activent les mémoires de l'inconscient collectif présentes en chacun de nous. Une évocation poétique qui émeut, impacte, transforme.

*« la danse, de par l'articulation des dimensions physique, cognitive et artistique qu'elle offre, met en mouvement la triple dimension propre à chaque être humain Corps-Esprit-Âme, vision globale chère à la naturopathie. »*

Par la voie psychosomatique, le corps peut exprimer des émotions que le mental a bloquées et, à l'inverse, un trouble psychique peut résulter d'un déséquilibre physique. La prise de conscience de ces correspondances permet à l'individu de prendre en main sa santé, de devenir plus autonome dans l'analyse de ses fonctionnements. Il peut agir ainsi en prévention et maintenir une force vitale d'expression centrifuge. Par ailleurs,

la danse, de par l'articulation des dimensions physique, cognitive et artistique qu'elle offre, met en mouvement la triple dimension propre à chaque être humain Corps-Esprit-Âme, vision globale chère à la naturopathie.

Les tempéraments hippocratiques constituent une grille de lecture sur laquelle le naturopathe s'appuie pour délivrer des conseils personnalisés à son consultant. En effet, dans le cadre de son anamnèse, il va chercher à déterminer le tempérament de celui-ci car cette grille de lecture est un précieux outil de connaissance de l'individu en ce qu'elle renseigne sur les comportements alimentaires, psychologiques, sociétaux, émotionnels mais aussi sur les centres d'intérêt de l'individu. À chaque tempérament sont associés un élément et une étape de la vie : au lymphatique, l'eau et l'enfance ; au sanguin, l'air et l'adolescence ; au bilieux le feu et l'adulte ; au nerveux, la terre et la vieillesse.

La particularité de la danse - notamment de la danse contemporaine - est qu'elle est en lien avec la nature, l'architecture et la société. En ce sens, elle ressemble au mouvement hygiéniste, précurseur de la naturopathie, qui dès le XIXe siècle, fonde sa philosophie en prenant en compte cette même globalité. La danse et la naturopathie considèrent l'individu comme vivant dans un environnement qui l'influence. Et en retour, cet environnement est lui-même façonné par ceux qui l'habitent. Cette notion d'interdépendance a permis à la pratique de la danse de théoriser 5 fondamentaux : l'espace, le temps, le poids, la sensation et l'énergie.

**Les énergies des tempéraments hippocratiques permettent de jalonner le processus Danser lors des stages Naturo-Danse.**

L'expérimentation dansée des 4 éléments hippocratiques Eau, Air, Feu, Terre, s'appuie sur les notions d'espace, de temps, de poids, de sensation et d'énergie.

L'espace englobe trois dimensions, celles d'espace intime, d'espace proche et d'espace lointain. L'espace intime est la façon dont le danseur perçoit son corps, les yeux fermés en faisant appel aux sensations proprioceptives. L'espace proche se dessine dans les mouvements qui partent du centre du corps vers l'extérieur, il est mobilisé sans déplacement. L'espace lointain, quant à lui, concerne les déplacements tels que la marche, le saut, la course, les tournolements dans tous les plans de l'espace : diagonal, avant, arrière, en haut, au sol.

Le temps parle de rythme intérieur et extérieur. Le premier est lié aux pulsations cardiaques, aux rythmes biologiques (veille, sommeil, repos, faim, soif), et émotionnels (fatigue, forme, peur, contrariété, joie). Le second dépend de la musique, des sons de la nature, des villes, de l'espace environnant.

Vient ensuite la conscience du poids du corps dans les jeux d'équilibres et de déséquilibres, qui se mettent en route dès l'expérience de la marche. Il s'agit de sentir comment donner son poids à l'autre, au sol, dans le mouvement, et comment recevoir le poids de l'autre. Ce jeu de poids et contre-poids active la confiance en soi et en l'autre et permet d'identifier certains de nos fonctionnements et nos propres limites dans la relation. Faut-il plus se laisser aller ou moins se répandre... ?

La sensation est le plaisir ressenti et transmis par le danseur dans la mise en mouvement de ses sensations internes et proprioceptives. Elle est la mise en danse du flux intérieur, physique et émotionnel. Connecté à ses sensations, le danseur peut faire fi du regard extérieur et trouver son propre mouvement, celui qui l'anime profondément et le rend unique.

L'énergie est quant à elle la charge physique et émotionnelle mise dans le mouvement. C'est la notion d'engagement du danseur. Elle donne sa qualité au mouvement et le rend vivant. L'énergie résulte de la mise en jeu du binôme contraction-relâchement, intrinsèque au mouvement. Les qualités qui en découlent peuvent-être directes, rondes, saccadées, tristes, gaies, Feu, Eau, Terre, Air, etc.

La pratique commence par un ensemble d'échauffements, d'enchaînements chorégraphiques, d'improvisations guidées et de créations libres : une exploration concrète de l'espace, du temps, du poids, de la sensation et de l'énergie.

Chaque danseur se constitue alors une boîte à outils faite d'un langage commun. Un vocabulaire qui lui sert de ressource pour improviser sa danse de l'Eau, de l'Air, du Feu, et de la Terre. La charge émotionnelle et physique impliquée est différente selon l'élément traversé et aussi propre à chaque danseur. Les improvisations sont également ponctuées de dessins et de moments d'écriture. Grâce à ce processus, les éléments Eau, Air, Feu, Terre se dansent, se vivent, se ressentent. Chacun peut alors identifier l'énergie dans laquelle il se sent le mieux ou le moins bien.

En fin de journée une discussion collective est proposée pour mettre en miroir la grille d'analyse des tempéraments hippocratiques et l'expérience

danse. Une résonance s'opère alors entre nos comportements au quotidien et le vécu lors de ce moment dansé privilégié.

## Vers plus d'autonomie...

Si la personne développe, grâce à la danse, une écoute plus affinée de ses sensations internes, une conscience de ce qui se passe en elle et se modifie, elle peut décrire plus clairement ses symptômes et avoir une participation plus active dans la prise en charge de sa santé. Le bien-être ressenti dans la pratique de la danse réharmonise l'estime de soi et invite à prendre soin de soi. Dans ce contexte, la danse devient une pratique qui régénère globalement : se déplacer, ressentir l'amplitude d'un geste qui s'étire et se contorsionne de la tête aux pieds, éprouver les alternances de course et de ralenti sur le système cardiaque, passer d'une qualité de mouvement à l'autre, être porté, porter, danser seul ou à plusieurs sont des états qui activent l'énergie centrifuge et d'exultation. Le mouvement est donné, il est exprimé.

La force vitale se manifeste et renforce les mécanismes naturels de détoxification et d'auto-guérison. Les sensations vécues dans la danse sont mémorisées. Chaque danseur engrange sans cesse de nouvelles façons de se mouvoir, de danser et enrichit son lexique pour s'interpréter, se ressentir. Il devient alors de plus en plus autonome dans la description de ses malaises et de ses mieux-être. Il prend sa santé en main.

Christelle Piccitto

## Références

- [1] France Schott-Billman. *Quand la danse guérit*. Les Courriers du Livre. 2012
- [2] France Schott-Billman. *Quand la danse guérit*. Les Courriers du Livre. 2012
- [3] Daniel Sibony. *Le corps et sa danse*. Editions du Seuil. 1995