



Les bienfaits des danses à deux avec SKYDANCE SHOW

S'il vous arrive un jour de disposer d'un peu de temps, je vous recommande chaudement de prendre quelques leçons de danse. Les rythmes musicaux procurent de nombreux bénéfices, qui vont de ceux purement physiques (augmentation du tonus musculaire, de la coordination physique, de l'efficacité cardio vasculaire, en plus du fait de brûler des calories et d'éliminer les toxines) à ceux plus psychologiques, en apportant aussi un plus à votre vie sociale (si vous le souhaitez). Lorsque les cours sont donnés par des enseignants expérimentés dotés d'une bonne capacité de communication, ils peuvent vraiment constituer un sport complet et quelquefois même une sorte de thérapie libératoire anti-stress.

Leçons de groupe, pendant lesquelles on pratique **différents styles de danse**, séparés en chorégraphies individuelles pour chaque thème. Les styles proposés sont la salsa, rock n' roll, latines, standards, tango, lindy hop en provenance de différents pays
Les leçons durent 50 minutes.

Un bon professeur **commence la leçon par des rythmes simples** pour avoir le temps d'estimer le niveau moyen du groupe : la première danse doit contenir des pas de base pour donner au professeur la possibilité de "tester" les capacités des élèves, et proposer des thèmes et des pas adaptés au niveau.

Le premier défi de la danse se présente dans les trois minutes, au début de la première danse ou chanson : **ne pas avoir honte** face à sa propre maladresse et sa rigidité physique.

Témoignage : La leçon se déroulait comme une classe d'aérobic quelconque : une salle pleine de glaces, un professeur devant ses élèves qui dansait sur des rythmes latins, et les élèves qui l'imitaient. Je crois que je n'oublierai jamais la sensation difficile de honte que j'ai éprouvée en essayant de suivre ces pas, d'apparence simple, que mes collègues réussissaient parfaitement. Pendant un bon mois, quand je réussissais moi aussi à placer le pied où il fallait, les autres étaient déjà trois pas en avant. Il m'a encore fallu 2 à 3 mois (mais pour certains rythmes, beaucoup plus !) pour réussir à faire en sorte qu'en introduisant le mouvement des bras, je ne perde pas complètement le rythme de mes pieds - et autant pour commencer à marquer le "un deux trois" de la salsa.

Mais, c'est incroyable, après quelques mois, j'avais vraiment appris ! Je parvenais à dominer le tango, les tours, les pas principaux de la salsa, et même à donner un coup de hanche bien senti en bachata. Je dis toujours à qui veut approcher la danse que si moi, j'y suis arrivée, tout le monde peut le faire - cependant je vous avertis qu'il pourrait vous arriver ce qui m'est arrivé : **ne jamais plus pouvoir s'en passer !**

En fait, danser n'est pas seulement **un très bon exercice physique**, absolument pas ennuyeux et même très divertissant, mais c'est aussi **un moyen de libérer sa propre énergie, de socialiser et de s'amuser en groupe.**

Bénéfices physiques

- La danse demande **beaucoup d'énergie** et aide donc à brûler des calories

- ▶ Les muscles travaillent de manière apparemment douce, mais en réalité très intense, ce qui **modèle le corps tout entier**, le rendant plus harmonieux et ferme.
- ▶ Bouger sur des rythmes musicaux **augmente la coordination** et aide à acquérir de l'harmonie et de la légèreté.
- ▶ Etant donné que les mouvements de danse sont de type mixte, on a le double avantage d'**améliorer l'efficacité du cœur et des poumons, en travaillant en même temps la tonification musculaire** et en augmentant l'élasticité des articulations.
- ▶ Danser aide à **prendre conscience de son propre corps** et à bouger avec un maximum de légèreté, en maintenant une posture correcte.
- ▶ Elle fait aussi **travailler la mémoire** de manière très naturelle étant donné que, au moins dans la phase d'apprentissage, il est nécessaire de beaucoup se concentrer pour se rappeler les différentes séquences et pas.

Bénéfices psychologiques

Les rythmes latins sont vraiment agréables. Si l'on parvient à ne pas écouter certains textes vraiment durs à digérer, une fois acquise la familiarité avec les pas principaux, on peut vraiment s'amuser.

Si l'on parvient ensuite à dépasser la honte que l'on éprouve parce que l'on pense ne pas pouvoir bouger très bien, et si l'on se laisse guider par la musique, on arrive à profiter vraiment de la leçon collective, et à complètement se relaxer. Dans ce sens, la danse représente une **très bonne thérapie anti-stress**, un moment où l'on accepte de se laisser aller et de décharger des tensions, des préoccupations et son mal être.

Danser aide également à **vaincre sa timidité** : lorsque l'on se rend compte que l'on peut reproduire des pas qui semblaient au début infaisables, on acquiert une grande confiance en soi le corps se débloque, se relaxe, les mouvements se font plus désinvoltes et légers et l'auto estime augmente.

Bénéfices du point de vue social

La danse constitue une vraie opportunité pour **développer de nouveaux rapports sociaux**. Généralement, si le groupe d'élèves est toujours le même, une entente naturelle se crée avec le temps, basée sur le partage d'un moment d'entraînement, mais aussi et surtout, un mode de communication instinctif, basé sur le langage du corps : danser est aussi une manière d'exprimer des sentiments, des émotions, de la séduction, des pensées, et par conséquent un instrument très direct pour instaurer de nouveaux rapports. En outre, la danse est un élément fondamental en différentes occasions sociales : apprendre à danser quelques pas de base ne peut que favoriser l'intégration et la compréhension de la culture locale. Si le groupe de danse s'entend bien, il arrive souvent que l'on décide d'aller tous ensemble dans une discothèque ou bien un endroit en dehors de l'école de danse, occasion qui favorise le développement de rapports personnels.

Allez, faites le 1^{er} pas - Vous savez marcher ? Alors vous savez danser !

Plus d'infos : Emilio FERRARA - 0614166712 ou emilio @skydance-show.com