NOUVEAUX CONCEPTS DE DANSE : LE CORPS EN PROFONDEUR

Le mouvement pour la joie, la santé, la vie

On n'en finit pas de découvrir les trésors que recèlent le corps et plus particulièrement le cerveau. Frédérique Laillet, professeur de danse depuis 40 ans et fondatrice d'Accordanse, première école de danse contemporaine installée à Saint-Germain-en-Laye, arbore une silhouette, une santé et un enthousiasme de jeune fille. Au fait de toutes les découvertes et méthodes les plus innovantes au fur et à mesure de leur évolution, elle ne cesse de s'émerveiller et constater des résultats inespérés. Elle a accepté de nous partager quelques-uns de ses secrets et sources d'inspiration.

Diplômée d'État et de l'école Irène Popard, titulaire d'un titre de professeur de danse décerné par le ministère de la Culture et de la Communication, elle n'a jamais cessé de se former : à la pédagogie d'Yvonne Berge, à la kinésiologie, à la psychologie, à l'évolution corporelle de l'enfant et à la méthode Feldenkrais. Elle a collaboré avec les meilleurs chorégraphes nationaux. Incroyable battante, aux allures pourtant parfaitement tranquilles, elle a réussi à hisser son école au rang d'« école pilote des Yvelines », la classer au niveau national et permettre à nombre de ses danseurs d'être médaillés de la Fédération française de la danse… autant de résultats qui ne sont pas que liés à la conjonction d'un bon professeur et de bons élèves. Elle ne cesse de découvrir les subtilités du corps, du cerveau, de l'évolution de l'enfant, du mouvement, de l'expression de l'âme, de la pédagogie et aimerait continuer à découvrir et partager en écrivant. Elle nous en offre les prémices.

> « Bouger, OUI, mais pas n'importe comment. »

Bien se situer dans son environnement

Permettre un placement juste et fonctionnel amène force, beauté et santé, d'où vont émerger la joie, la grâce et l'harmonie. Pour cela, il s'agit de respecter la personne, là où elle en est : le développement psychomoteur d'un enfant dont il est indispensable de connaître et respecter les stades, l'anatomie et l'état général d'un adulte, les forces et faiblesses de chacun. « On ne joue pas d'un instrument de musique sans l'avoir accordé », remarque Frédérique Laillet, tout en constatant que la valeur corrective du travail amène des résultats bien au-delà du contexte de la danse. Elle en tient pour preuve le cas d'une jeune femme qui s'est spontanément dispensée de péridurale pour un accouchement ou celui d'une femme de plus de 60 ans qui a fait reculer son arthrose et retrouvé sa mobilité naturelle et bien d'autres exemples.

Travailler sur « le lien », se relier (du latin *religare*, lier, relier), permet de fonctionner par et avec les autres quels qu'ils soient. Frédérique Laillet veut rendre la danse accessible à tous, quels que soient l'âge, la nature et même la présence de certains handicaps. On a pu voir une enfant malvoyante s'élancer dans les airs pour retomber gracieusement dans les bras d'un groupe de jeunes danseuses. Le travail collectif fait émerger de multiples qualités de sociabilité telles que l'ouverture, l'adaptation, la bienveillance, la confiance, la solidarité et la responsabilité de l'ensemble du mouvement…L'objectif n'est pas tant la performance physique que d'amplifier le répertoire corporal, favoriser une harmonie globale qui permette de sentir et développer son corps, tout en allant écouter, sentir l'autre pour entrer en communication avec lui. Les résultats s'en ressentent dans toute la vie.

Médecins, thérapeutes, psychologues, neurobiologistes…, tous s'accordent à dire que le mouvement est un élément essentiel de la santé

Durant ces dernières décennies, dans le monde entier et également en France, de nombreux chercheurs ont énormément fait progresser nos connaissances autour du corps et des éléments qui le composent pour une fonctionnalité plus juste et allant dans le sens de la santé.

Entre autres exemples, on sait aujourd'hui que, partant de la forme hélicoïdale de l'ADN, l'ensemble des éléments du corps fonctionne en « lemniscate » (courbe en 8), structure à laquelle les mouvements se doivent de rester naturellement fidèles, sous peine d'en décoordonner ou brutaliser certains éléments. Par exemple, lancer un bras à l'horizontale en un mouvement droit ne manquera pas de créer une tension dans le dos, tandis que le développer en une courbe harmonieuse déclenchera une résonance vibrante enrichissante pour l'ensemble du corps.

On a compris que : « Bouger, OUI, mais pas n'importe comment ». Bouger mal entraîne effectivement plus de dégâts et de perturbations que de bienfaits et gesticuler n'améliore en rien la santé. Ces dernières années, des éléments essentiels ont été découverts.

Les fascias

Il s'agit d'un tissu conjonctif ou plus précisément d'une suite tissulaire ininterrompue présente à tous les niveaux de notre corps, enveloppant chaque structure (nerf, muscle, organe, vaisseau...).
Par un système de « tenségrité », jeu de tension et de pression, les fascias permettent à l'ensemble du corps la stabilité et l'équilibre. Leur rôle mécanique est de permettre aux forces de se propager pour rendre les mouvements possibles. Ils jouent d'autres rôles fondamentaux comme celui de protection, d'amortissement et d'absorption des chocs.
Ils sont le sein des échanges (apport d'éléments nutritifs, élimination des déchets, métabolisme...) et de la communication entre chaque élément

du corps humain. Ils ont une importance capitale dans le mécanisme des défenses et de l'immunité, et sur l'intégrité de la structure qu'ils recouvrent.
Ce tissu conjonctif est un tissu vivant qui, lorsque l'on ne bouge pas ou peu, se ramifie, devenant plus compact et plus dense entraînant ainsi de plus en plus de raideur, moins de circulation et moins de lien.
Un film, *Les alliés secrets de notre organisme*, en montre de manière fascinante l'incroyable richesse.
La danse exploite ce système de haubanage dont la solidité et la souplesse permettent de réduire l'effort musculaire pour des forces décuplées et qui touchent tout l'équilibre de l'être, comme les haubans participent à celui d'un navire.

> « Par un système de tenségrité, les fascias permettent la stabilité et l'équilibre. »

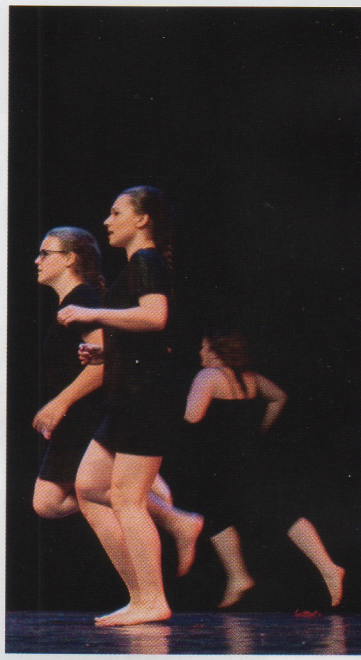
Les décoaptations, « ELDOA » (étirements longitudinaux avec décoaptation ostéo articulaire) : créer un espace articulaire

Très souvent nos articulations sont trop compressées, manquant de mobilité et de fluidité, et entraînant ainsi des usures et des pathologies.
Lorsque l'on crée un espace au niveau d'une articulation, celle-ci se remplit de liquide qui draine, nettoie, élimine les déchets, alimente, nourrit, apporte des oligo-éléments, du calcium, du magnésium, régénère les cellules, évite l'arthrose et bien d'autres troubles. Les ELDOA ont donc pour but le soulagement des éléments de jonction articulaire (disques, ménisques, etc.), leur réhydratation, leur normalisation...
Des exercices différents peuvent être pratiqués pour réharmoniser profondément la posture, pour chaque articulation, épaule, genou, hanche, mais également pour chaque niveau vertébral, permettant de garder ou de retrouver une colonne vertébrale libre, déliée, fluide « qui chante, danse et respire », s'émerveille Frédérique Laillet, tout en constatant leur effet préventif de l'arthrose, l'amélioration de la santé, en particulier de maux de dos.

Cultiver « les liens et les mines de rien »

La subtilité du corps humain est inépuisable et Frédérique Laillet en joue. Par un système de lien, de petits mouvements sur une partie du corps peuvent avoir de grandes résonances sur des parties éloignées. Par exemple, lèvres supérieures et diaphragme, œil et colonne vertébrale, œil et pied, comme en témoigne l'expression « bon pied bon œil » ou organe-vertèbre.
C'est ainsi que les effets d'infimes mouvements, imperceptibles au premier abord, peuvent amener à des progrès étonnants.

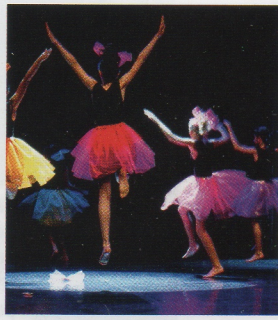
La méthode Feldenkrais est une forme d'auto-éducation au développement personnel



Par un système subtil et complexe de coordinations et de mises en relation, la méthode Feldenkrais permet de développer les connexions du système nerveux central pour optimiser son potentiel et s'engager dans un travail qui va jusqu'à favoriser le développement de l'espèce humaine.
Elle permet également par des mouvements doux et de faible amplitude de se libérer de toutes les tensions et de retrouver la fluidité de la circulation sanguine et lymphatique, source de bonne santé.

« Sensation et perception », sources de joie et bonheur

La sensation et la perception sont deux fonctions différentes au niveau du cerveau. La méthode Feldenkrais fait un travail sensori-moteur et non perceptif-moteur. Ce que le cerveau utilise, c'est la sensation. On ne sait pas ce que l'on sent car la sensation s'adresse directement au cerveau ; elle permet le changement, l'apprentissage et l'adaptation. Elle nourrit la perception qui, elle, fait appel à la conscience, à la mémoire, et ne parle que de ce que l'on connaît déjà, donc empêche l'évolution. La perception ne peut être objective ; elle est subjective.
La méthode Feldenkrais n'est pas intéressée directement par la personne, mais par ce que le cerveau va apprendre et qui va permettre l'évolution. C'est ce qui, plus tard, nous fera réagir d'une façon nouvelle.
Enfin, en favorisant l'intervention des fascias, le développement des connexions du système nerveux central et le dialogue sensori-moteur par un apprentissage et une pratique régulière, on favorise aussi la sécrétion d'ocytocine et d'endorphines, les hormones du plaisir et du bonheur.

Actuellement, enseignants et chercheurs allient leurs forces et les découvertes se multiplient

Dans son livre *Faites danser votre cerveau,* Lucy Vincent, neurobiologiste, nous explique que « l'on va se tourner de plus en plus vers ces apprentissages différents par rapport à l'évolution de nos connaissances, fruits des recherches de nos spécialistes en anatomie, psychologie, neurobiologie, pédagogie, physiologie ».
Parmi les nombreuses références, *Guérir grâce à la neuroplasticité* de Norman Doidge, publié en 2016, apporte des témoignages éloquents.
Frédérique Laillet adapte constamment son enseignement à la lueur de celui de François Combeau, praticien de la méthode Feldenkrais à Paris, des découvertes de Dr Guy Voyer, médecin ostéopathe français créateur des « ELDOA » et des « étirements myo-fasciaux », et de l'actualité.
Ses élèves espèrent qu'elle écrira sa propre histoire !