

# Shiatsu et principes de prévention pour le danseur



Photographie © Cie Lmno

Marlène Myrtil  
juin 2008  
Anne-Marie Delabre – Association GRAMME  
22, rue Mouffetard, 75 005 Paris tel. 01 43 37 49 36

# Sommaire

## Introduction

### Quel shiatsu, quelle expérience, quelle prévention pour le danseur...

#### 1. Notions fondamentales

##### 1.1. Le danseur, univers du corps

- 1.1.1. Appellation
- 1.1.2. Fondation corporelle
- 1.1.3. Fondation extra corporelle

##### 1.2. La danse, énergie du printemps

- 1.2.1. Energie du bois
- 1.2.2. Foie et tendons

#### 2. Le shiatsu, une expérience thérapeutique pour le danseur

##### 2.1. Pathologies du danseur

- 2.1.1. Pathologie musculaire
- 2.1.2. Pathologie tendineuse
- 2.1.3. Pathologie articulaire
- 2.1.4. Pathologie de la colonne vertébrale

##### 2.2. Occurrences des traumatismes

##### 2.3. Diagnostics, traitements, conseils

- 2.3.1. Après une déchirure musculaire
- 2.3.2. Après une entorse au genou
- 2.3.3. Après une cruralgie

##### 2.4. Sensibilité et psyché du danseur

- 2.4.1. Système nerveux
- 2.4.2. Sensibilité et stress
- 2.4.3. Imaginaire et mental

### **3 Les principes de prévention en médecine chinoise, un apprentissage pour le danseur**

#### **3.1. Applications possibles dans l'entraînement du danseur, favoriser l'énergie vitale**

- 3.1.1. Postures, Makko-ho, Do-in
- 3.1.2. Relaxation
- 3.1.3. Zones et points spécifiques

#### **3.2 Application dans la vie du danseur, hygiène de vie**

- 3.2.1 Règles de vie
- 3.2.2 Hydratation
- 3.2.3 Alimentation

### **Conclusion**

### **Quelles perspectives pour le danseur...**

Sources bibliographiques

## **Introduction**

### **Quel shiatsu, quelle expérience, quelle prévention pour le danseur...**

Dans notre époque où la poésie du mouvement se renouvelle sans cesse, la séduction du geste réconcilie la performance et l'acte créateur. Imperceptiblement, le mouvement redistribue l'émotion tant à celui qui est à l'écoute qu'à celui qui interprète.

Qui ne s'est pas arrêté soudainement pour observer la pratique d'un tai chi dans un parc ou la répétition de tectonique d'un groupe de jeunes au milieu d'une place ? Au-delà de l'aspect proprement physique, voire mécanique, il y a une dimension émotionnelle, psychique, abstraite ou spirituelle qui nous dépasse.

Pratiquant le shiatsu depuis 4 ans avec l'expérience de danseuse chorégraphe depuis 17 ans, j'ai peu à peu développé une immense curiosité sur ce lien profondément existant entre la danse et le shiatsu.

La danse et le shiatsu font partie d'une grande famille, celle du mouvement.

Au cœur de ces deux pratiques, il y a l'espace, le temps, l'échange, avec une grande conscience de ce qu'exprime le corps. Il y a en arrière plan l'idée d'une maîtrise liée à la technique, au savoir, à l'expérience.

Le danseur tourne sur la tête...

Le shiatsu thérapeute soigne les chevaux...

Il y a en perspective, une évolution de ces techniques, savoirs et expériences aussi riches que l'humanité...

Mais encore... Ces mondes peuvent se croiser dans un chemin thérapeutique !

Mon parcours d'artiste chorégraphe m'a amené à chercher des réponses aux douleurs chroniques, traumatismes, besoins d'en savoir plus, sur mon corps, ses performances, ses fatigues, ses adaptations. C'est ainsi que le shiatsu s'est peu à peu présenté à moi comme une réponse naturelle aux besoins du danseur.

J'ai consacré un temps à l'apprentissage du shiatsu tout en poursuivant mon parcours : créer, interpréter, transmettre la danse. Ainsi, je pratique le shiatsu de façon formelle et informelle sur des corps extrêmement éprouvés mais disponibles. L'introduction du shiatsu dans cet espace qu'est la danse me donne envie d'exposer mes recherches, positionnements et perspectives sous la forme de deux questions. « Quel shiatsu pour le danseur ? », « « Quelle expérience, quelle pratique de prévention pour le danseur ? »

Avant d'apporter les réponses à cette question, il est indispensable d'en dire un peu plus sur le danseur et sans doute de redonner vie et intelligence à l'image lisse et stéréotypée, qui prédomine dans nos consciences ...

# 1. Notions fondamentales

Observons et tentons de comprendre la danse, le mouvement :

## 1.1. Le danseur, univers du corps

### 1.1.1. Appellation

Pour avoir une large vision de ce métier, il est nécessaire d'en ouvrir le champs d'application :

- Dans **le temps** ; on pense naturellement à l'apprenti danseur (car la formation est longue !) mais encore au chorégraphe senior ou maître de ballets (la limite d'âge ne cesse de reculer) !
- Dans **la diversité** ; notre référence est plus communément la danse contemporaine, mais il est indispensable d'inclure la danse classique (ballet), la danse jazz (comédies musicales), le cabaret et les pratiques moins professionnalisées telles que la danse contact, les danses ethniques, urbaines, par exemple.
- Dans **la qualité** ; le métier du danseur l'amène à être interprète, performer, répétiteur, chorégraphe, pédagogue, art thérapeute, analyste du mouvement dansé...

On comprend donc que derrière cette profession, se révèlent des entraînements, pratiques, expériences et savoir-faire différents.

Cependant quelques fondamentaux s'imposent quelle que soit la spécificité du danseur.

### 1.1.2. Fondation corporelle

**L'espace**, proche de soi (intérieur) ou loin de soi (extérieur), est en quelque sorte le volume que s'approprie le corps, quand il est en mouvement.

**Le temps**, allié à l'espace permet la densité, les variations, la musicalité du mouvement.

**Le poids**, le geste dansé, la forme, aussi infimes soient-ils proviennent d'un transfert de poids (dans l'espace proche ou lointain).

**La matière, la forme**, elle, est résultante du mouvement, s'inscrit tel un geste, une trace, une empreinte ...

« Pour le danseur, l'équilibre est une fin en soi, prolonger des poses dans le temps et dans l'espace, à la limite de l'impossible, exécuter des pirouettes, régulariser, moduler, affiner un geste pour le rendre expressif, autant de régularisations qui lui demandent à la fois des informations multiples venant de son propre corps et de l'environnement et une coordination parfaite des circuits nerveux et des centres nerveux supérieurs. Chaque posture, chaque instant d'un mouvement sont dus au réglage des positions articulaires, grâce à la force des muscles. » **Georgette Bordier**

### **1.1.3. Fondation extra-corporelle**

Il s'agit de savoir-faire incontournable comme la disponibilité mentale, le dépassement de soi, la sensibilité, l'ouverture poétique, l'interprétation...

Ces notions, à la lisière d'un potentiel psychique, sont attendues du danseur qui veut faire de son corps un instrument de communication.

"Même dans la pureté nue du geste abstrait, le fond spirituel et mental se profilent en un vibrant filigrane et lui confère parfum et couleur, dans ce jeu d'ombre et de lumière - climat dans lequel la création chorégraphique se développe spatialement et devient expérience artistique. C'est un moment merveilleux lorsque la sueur ruisselle des corps en nage, lorsque les visages sont brûlants, lorsque l'accomplissement physique dépasse ce qu'on avait cru possible et quand l'effort se transforme en joie. Mais j'ai aussi vu comment un groupe de jeunes êtres s'illumine par le dedans et irradie une puissance qui n'est plus physique, mais le signe d'une spiritualisation qui met la création de la danse au niveau de l'enchantement et de la transfiguration." **MARY WIGMAN - Langage de la danse**

Ainsi nous constatons que le danseur est investi à la fois dans une mécanique du corps, une dynamique sensorielle et une dimension psychique voir, spirituelle. Il jongle entre la maîtrise et le lâcher prise, voyage entre le concret et l'abstrait, se suspend entre la terre et le ciel.

## **1.2. La danse, énergie du printemps**

Considérons les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la pratique de la danse s'apparente à l'énergie du printemps, celle du mouvement.

### **1.2.1. Énergie du bois**

Le bon fonctionnement des organes de l'élément bois, à savoir foie et vésicule biliaire, garantit l'élasticité, la force, la résistance musculaire et tendineuse. De même, la pratique régulière d'une activité physique privilégiant la mobilisation musculaire permet la libre circulation de l'énergie du foie.

Si l'on se réfère au cycle KO (engendrement), le métal contrôlant le bois, alors l'activité du foie, (ici nous entendons activité physique privilégiant un travail musculaire et tendineux), a besoin d'être accompagnée d'une qualité de respiration, ce que la pratique de la danse confirme aisément.

Par ailleurs, l'émergence de la saison met parfois en jeu le mouvement de façon brutale. C'est au printemps, par exemple, que le danseur doit faire preuve de fluidité, souplesse, dynamisme contrôlé et disponibilité musculaire afin d'éviter les tendinites ou traumatismes articulaires. Idéalement, le geste dansé doit avoir la précision, la résonance, la présence intemporelle du bambou qui se meut sous la brise.

### **1.2.2. Foie et tendons**

L'énergie du foie, par le biais du sang, assure la santé des muscles et des tendons.

Précisions extraites de **[www.zhongyi.net](http://www.zhongyi.net)** « Le terme chinois Jin est souvent traduit par Tendons, mais il renvoie plus généralement aux termes de tendons, ligaments et muscles de la médecine occidentale. Aussi, le mot Tendon, porte ici une majuscule lorsqu'il renvoie au concept chinois, et ne correspond pas exactement à ce que recouvre le mot tendons dans la terminologie occidentale. »

L'état des tendons a une influence sur la capacité de mouvement du danseur. En effet, c'est la contraction ou le relâchement des tendons qui assure le mouvement des articulations. La faculté de contraction ou de relâchement des tendons dépend de la façon dont ils sont nourris et humidifiés par le Sang du Foie.

Au **Chapitre 21 des Questions Simples**, il est dit : "Le QI du Foie pénètre dans l'Estomac, les Essences pures extraites de la nourriture vont au Foie et l'excès de QI du Foie va aux Tendons".

La danse, qui a une grande part d'expression yang, s'enracine dans une structure musculaire saine. On comprend alors que le danseur ait besoin d'une énergie correcte du foie et qu'il la nourrisse en maintenant un **entraînement régulier**.

Toute démesure entraînant l'apparition d'un phénomène opposé, une pratique inadéquate ou en excès du mouvement dansé a pour conséquence d'être préjudiciable pour le foie.

Nous allons ci-après analyser les pathologies et traumatismes du danseur. Nous constaterons qu'au-delà d'une libre circulation de l'énergie du bois, des principes thérapeutiques et préventifs peuvent aider le danseur dans sa récupération et sa vitalité.



Jardin Albert Khan

## **2. Le shiatsu, une expérience thérapeutique pour le danseur**

Le shiatsu peut-il aider le danseur ? On pressent que le travail de mouvement expérimenté au quotidien par le danseur peut être une excellente grille de lecture pour la médecine chinoise.

Partons d'une définition aussi concise que possible :

Le shiatsu est une pratique de santé, axé sur l'équilibrage énergétique. Il apporte l'harmonisation, la prévention, le confort physique et psychique du patient. En utilisant son hara, le shiatsu thérapeute faire circuler l'énergie, le QI par le toucher et la pression des doigts, des paumes, des coudes ...En respect avec les principes fondamentaux de la médecine chinoise.

Le shiatsu dans ses axes thérapeutiques aide à la rééducation du danseur blessé. Quelle que soit la carrière du danseur, il lui arrive immanquablement de subir une blessure ou un traumatisme au cours de son entraînement, sa performance ou même lors d'une phase de repos. Les incidents corporels se produisent à tout âge, mais principalement en début de professionnalisation et à la période dite de maturité (35/40 ans).

### **2.1. Pathologies du danseur**

Si l'on se réfère à l'anatomie du mouvement, (Anatomie pour le mouvement **Blandine Calais Germain**) trois systèmes sont principalement mis en jeu : les os, les articulations, les muscles.

Nous nous intéressons ici aux traumatismes survenant au niveau des muscles, des tendons, et des articulations.

#### **2.1.1. Pathologie musculaire**

**La crampe, la contracture** bien que toutes deux handicapantes ont un caractère passager. En revanche, **l'élongation, le claquage**, voire **la déchirure** sont de véritables traumatismes pour le danseur. Au niveau des membres inférieurs, on peut analyser leur apparition dans les occurrences de mouvement suivantes : courir, rebondir, sauter, chuter, repousser ...

### **2.1.2. Pathologie tendineuse**

Le traumatisme le plus fréquent chez le danseur est **la tendinite**.

Le réajustement constant des muscles posturaux et phasiques dans l'exercice du mouvement est primordial pour le danseur. S'il n'est pas fait avec conscience, des mises en tension et surtension peuvent abîmer les tendons. Par ailleurs, la tendinite peut également être liée à une déficience articulaire, à un manque d'hydratation.

Chez le danseur, on observe le plus souvent la tendinite au niveau du tendon d'Achille (pied), du tendon rotulien (genou). Elles apparaissent lors de flexions et demi flexions répétitives, fréquemment pratiquées par exemple en danse contemporaine, en danse urbaine. Ce type de blessure est si fréquent que de nombreux danseurs chevronnés se soignent de façon partielle, continuent leur pratique et souffrent ensuite de chronicité.

### **2.1.3. Pathologie articulaire**

Au niveau articulaire, **les luxations d'épaule** sont fréquemment résultantes d'un travail au sol très en puissance (danse contemporaine, danse urbaine). **Le genou** et **la cheville** sont les articulations les plus touchées par les phénomènes d'**entorses**. Qu'elles soient traumatiques, prolongées, chroniques ou récidivantes, les entorses entravent radicalement le mouvement et nécessitent une solide ré-éducation pour le danseur qui veut préserver son potentiel. Je peux citer un exemple frappant : sur une période de 2 ans de création et tournée de 12 interprètes féminines, 3 avaient et/ou ont eu des problèmes articulaires au niveau du genou.

### **2.1.4. Pathologie de la colonne vertébrale**

Rappelons enfin, que **la colonne vertébrale**, en dehors des déviations et malformations propres à chacun, est un axe prédominant pour le danseur. Or, dans sa prise de risque, le danseur s'expose à des traumatismes discaux vertébraux.

Les prouesses acrobatiques, grands sauts, portés, pratiqués en danse contemporaine, classique, ou même en danse urbaine, s'ils sont spectaculaires, ne sont pas moins sans risque.

Tout danseur a l'expérience du **torticolis cervical ou dorsal**... Après une chute ou un effort prolongé.

Le faux mouvement, les mauvaises réceptions, les torsions sans respiration appropriée peuvent provoquer **dorsalgie** et **douleurs intercostales**.

Quant à la région lombaire, elle est fortement mise sous tension : lombalgie dans dans les transferts de poids intenses (portés) ; et dans les mouvements tenus spiralés, tournoyés...Tout ceci provoque **lumbago aigu, sciatique, cruralgie** ou même **lésion discale**.

## 2.2. Occurrences des traumatismes

Dans les cas pré-cités, on observera bien souvent l'état physique et mental du danseur, qui, on le verra plus loin, est déterminant dans le diagnostic et le traitement shiatsu :

- **Surmenage** dû à un travail physique excessif. Le principal souci du danseur étant de repousser ses limites...
- **Alimentation peu équilibrée**, bien souvent, le danseur oublie d'adapter et de rythmer ses repas en fonction de l'effort. (2.3.1.)
- **Manque d'hydratation**, lors de sa pratique, l'énergie du danseur est convertie en chaleur, l'évacuation des liquides se fait par la sudation. Le danseur doit donc veiller à ne pas épuiser ses réserves. (2.3.1. et 3.2.2.)
- **Manque de concentration**, du à la fatigue, au stress, à une déficience psychique, nous développerons ce point en partie 2.4.
- **Effort trop intense, dans la durée ou l'intensité**, le danseur perd ses appuis dans les coordinations motrices, la proprioception, le rythme cardiaque...(2.3.2.)
- **Insuffisance de préparation au travail corporel**, le danseur doit pratiquer un échauffement propre à son corps, à la forme de mouvement, et à l'environnement. (2.3.1.)
- **État de fatigue cumulé à une exigence de mouvement rapide et en puissance**, le système kinesthésique du danseur est en contradiction avec le système nerveux. (2.3.3.)
- **Corps sensible au froid, au vent ou variations climatiques**, l'environnement peut être une cause externe majeure de traumatisme pour le danseur. Il est par exemple peu recommandé de travailler le mouvement dans une salle climatisée...(2.3.1.)

- **État mental volontaire en contradiction à un état corporel d'épuisement**, dans son fonctionnement psychique, le danseur peut manquer d'écoute et surestimer son potentiel. (2.3.2.)
- **État corporel et état physiologique en inadéquation** (respiration), oui ! le danseur oublie parfois de respirer, en particulier en situation de stress. (2.3.)

Ces éléments fondamentaux seront rendus concrets à travers les analyses des paragraphes référencés. Enfin, nous développerons l'importance de ces occurrences dans le chapitre 3.2. consacré à l'hygiène de vie.

### **2.3. Diagnostics, traitements, conseils**

Dans la pratique courante, ces traumatismes, puisqu'ils représentent une entrave, nécessitent la consultation d'un médecin, si possible médecin du sport, qui soulagera la douleur par une prise médicamenteuse appropriée, fera faire des radiographies, si nécessaire, imposera un temps de repos et de rééducation.

**C'est principalement dans cette dernière phase que le shiatsu peut apporter une réponse thérapeutique au danseur.**

Nous nous appuyons sur **trois synthèses de cas** ; la déchirure du mollet, l'entorse du genou, la cruralgie.

#### **2.3.1. Après une déchirure du mollet**

«La déchirure est une rupture d'un grand nombre de fibres musculaires. Souvent assimilée à un coup de poignard, la douleur soudaine et violente impose l'arrêt immédiat de l'exercice » **www.volodalen.com**

Marie F. , 45 ans, danseuse comédienne a subi une déchirure du mollet gauche, lors d'une répétition dans un hangar (température en dessous de 10°) au moment de l'amorce d'une course effrénée. Elle était peu couverte et fatiguée. Après arrêt de travail, et alternance entre strapping et application régulière de glace, il s'agit pour elle de retrouver l'élasticité initiale des muscles de son mollet (soléaire), de retrouver la sensation de transfert de poids et l'aisance sur sa jambe ankylosée.

Sur 3 séances suivies, il est proposé ce traitement :

À l'observation : bouche sèche, lèvres sèches, grande soif, questionnement et palpation convergent vers un syndrome de chaleur, de superficie, avec stagnation de liquides et stases de sang (traces bleues). Traitement « shu dorsaux » pour

harmoniser, puis au niveau des jambes favoriser la circulation de l'énergie, de chaque côté sur les méridiens vessie, rate et foie (drainage et dispersion). Du côté de la zone traumatisée (mollet gauche) travail à distance sur les points spécifiques derrière le genou, au niveau de la cheville ainsi que sur le méridien rate, plus 6 Rte qui tonifie le sang et le yin. Équilibrer la circulation du QI tant à droite qu'à gauche. Tonifier le rein pour stimuler la circulation du QI. Assouplir, les pieds, les orteils, solliciter dans l'étirement les méridiens yin des jambes.

Conseiller le repos, une alimentation plus équilibrée, privilégier les aliments chauds en termes d'énergie et de température.

Se concentrer sur un échauffement corporel adaptable au froid : couvrir Mingmen et membres inférieurs, réchauffer par des exercices en profondeur qui réveillent le QI (Do-in). Travailler sur le réveil des appuis pieds nus ou en chaussettes avant de mettre les chaussures d'entraînement.

### **Conclusions**

Le travail sur les shu dorsaux permet une harmonisation et un lâcher prise, étant donné que la patiente est fatiguée et impatiente de guérir. Le traitement sur le méridien rate nourrit les tissus, le traitement sur le méridien foie régule le sang du foie. Ceci, associé au repos et à une alimentation adéquate, peut aider la récupération.

Marie F. devra rester à l'écoute de ses capacités physiques et trouver une progression dans sa reprise d'entraînement.

### **2.3.2. Après une entorse du genou**

« Une entorse est une atteinte traumatique d'un ligament. Les ligaments sont des haubans tendus d'un os à l'autre. Ils permettent aux surfaces articulaires de rester bien en contact lors des mouvements et assurent ainsi la stabilité de l'articulation. »

**[www.nantes.mpr.com](http://www.nantes.mpr.com)**

Anne T., danseuse, a subi une entorse des ligaments latéraux externes genou gauche, il y a un an. Cette blessure a surgi en répétition lors d'un pivot rapide effectué sur cette jambe. Après un traitement médical antalgique et anti-inflammatoire et une rééducation par électrothérapie, la douleur s'est dissipée. La patiente, en raison de ses impératifs professionnels n'a pu installer un vrai temps de repos. Par conséquent, 3 mois plus tard, la récupération dans le mouvement

était selon elle de 60 % seulement. Chaque fois qu'elle tente d'aller au-delà de ce seuil, la douleur revient. Elle suit des cours de rééducation fonctionnelle, méthode Feldenkrais, qui améliorent la proprioception, mais son genou est toujours faible dans l'effort.

Sur 6 séances, il est proposé le traitement suivant :

Il y a une persistance d'inflammation au niveau de l'articulation ; le genou gonfle à l'arrière. Les membres inférieurs sont lourds.

Travail global sur le dos et en particulier le bassin et le sacrum sur le méridien vessie, puis à l'arrière de la jambe le long du méridien vessie (sauf autour du genou) et sur le méridien VB depuis la hanche jusqu'au 4<sup>ème</sup> orteil (sauf 34 VB)

À l'avant, pressions en dispersion sur les méridiens rate et estomac depuis le haut de la cuisse jusqu'au 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> orteil.

Étirements et assouplissements des jambes favorisent la circulation du QI. Travail de rotation au niveau des hanches, de flexion et d'extension au niveau des chevilles.

Quelques exercices de do-in mettant le corps en léger rebond et légère flexion vont redynamiser les appuis et la répartition du poids d'une jambe à l'autre.

Un changement d'alimentation plus orienté vers une réduction des aliments à saveur acide.

Par ailleurs, détente du méridien foie, pour favoriser une récupération émotionnelle et reprise de confiance en soi du danseur.

### **Conclusions**

Le phénomène d'inflammation s'estompe petit à petit. La patiente va intégrer les exercices de Do-in dans son échauffement. Le changement d'alimentation va favoriser l'élasticité des tendons.

Anne T. sera plus à l'écoute de son corps et de son rythme de travail. Elle va se concentrer sur une activité de reprise plus progressive en particulier dans les sauts et réceptions de sauts.

### **2.3.3. Après une cruralgie**

« La cruralgie peut survenir après un épisode de lombalgie chronique, de lumbago ou de sciatique, plus rarement après un épisode aigu inaugural. La douleur est parfois intense, accompagnée de broiements et de brûlures. La recrudescence est

le plus souvent nocturne entraînant insomnie et altération de l'état général »

### **Bernard Desoutter.**

Nelly B., 38 ans, danseuse se blesse à la fin d'une répétition en voulant soulever un sac très lourd. Elle ressent une violente douleur qui l'immobilise une semaine. Après consultation, traitement et repos, elle ressent toujours des faiblesses dans la flexion de hanche, difficulté à monter la jambe, ainsi qu'un serrage du bas du dos (le tout à droite) La récupération pour le travail de mouvement est fortement entravée car les douleurs et raideurs bien qu'elles diminuent en phase d'échauffement, s'aggravent sur la durée et ne permettent pas un travail sur l'endurance.

Sur 4 séances, il est proposé le traitement suivant :

Un travail de pressions globales sur Du Maï ainsi que le long du méridien vessie depuis la zone des cervicales jusqu'au sacrum en insistant sur la zone 4 DM et 23 V pour renforcer le QI des reins.

Travail spécifique le long du méridien estomac depuis le haut de la cuisse jusqu'au 2ème orteil, en particulier à distance sur le 36 E pour tonifier l'énergie et le sang et 45 E pour faire descendre le QI et ainsi atténuer les sensations de verrouillage de la hanche. Un travail global sur les yin de la jambe : foie, rate et rein aide à la détente des membres inférieurs. Sur la zone de la cuisse, les points foie vont détendre le psoas, les points 10, 11, 12, 13 rate stimulent les jambes, enfin le traitement du méridien rein va soulager les douleurs au niveau des lombes, de même que la pression en dispersion sur le point 40 V. A noter : les points Mu 25 VB (rein) vont aussi aider à ré-équilibrer le rein.

Un travail de pressions et un assouplissement au niveau du hara détend le foyer inférieur.

Enfin pour détendre les jambes un travail d'assouplissement, d'étirement (léger), et de rotation de la hanche est indispensable.

**Conseil** : se reposer, couvrir au maximum son bas du dos, s'échauffer très progressivement lors des séances, chauffer si nécessaire avec des pommades ou emplâtres, s'étirer et assouplir les hanches et le dos.

### **Conclusions**

Nelly B. retient les exercices appropriés et les pratique régulièrement, veille à couvrir son bas du dos avec coton ou lainage supplémentaire lors des séances de travail. Elle apprend à repérer les points Ah shi au niveau du bas du dos et de la

cuisse pour les presser en dispersion puisque cela la soulage. Elle retrouve sa souplesse de bas du dos au bout de 3 semaines.

Ces trois synthèses montrent l'aspect fondamental de la **prévention** dans le traitement pour le danseur qui est confronté à des traumatismes hélas bien fréquents. Parce qu'il connaît son corps, par-dessus tout, le danseur a une capacité d'analyse anatomique, de visualisation et de ressenti qui l'aide à appliquer progressivement une rééducation personnelle fondamentale. Nous développerons cet aspect au chapitre 3.

**L'univers mental et psychique du danseur** est aussi fort et déterminant que sa maîtrise physique. Ainsi l'observation de cette composante est d'un grand intérêt pour accompagner le danseur dans un traitement shiatsu approprié.

## **2.4. Sensibilité et psyché du danseur**

Nous avons listé quelques occurrences lors des traumatismes. Dans son processus, Le danseur se sert d'outils spécifiques qui lui permettent de moduler un « état de corps ». Il investit non seulement le système osseux, musculaire, mais aussi le système des viscères, des fluides, des glandes ainsi que le système nerveux. (C.f. **Cohen - Odile Rouquet** ).

### **2.4.1. Système nerveux**

« Un système qui s'isole s'épuise aussi ou devient dangereux car l'énergie libérée n'est pas transformée. Il a besoin de collaborer avec d'autres unités. La collaboration ne nie pas l'opposition, la diversité. Elle s'en sert. Le puissant système des glandes est chaotique mais, s'il est réglé par le système nerveux, il propulse tous les autres systèmes du corps ... » **Odile Rouquet « la tête aux pieds / les pieds à la tête »**

Dans la pratique du mouvement, le système nerveux est donc fondamental. Le danseur doit veiller à sa régulation permanente pour approcher sans risque la performance et la virtuosité. On pense par exemple au nombre incalculable de pirouettes de Baryschnikov, au pas emboîté infini exécuté par le corps de ballet dans le boléro de Ravel de Béjart...et l'on comprend que le mouvement se surpasse à l'aide d'une activité intense du système nerveux.

« Grâce aux diverses sensibilités, le cerveau peut programmer la répartition des forces à appliquer aux différents muscles, soit par réflexe, soit par automatisme, soit volontairement, suivant l'état nerveux auquel parviennent les données sensibles et d'où partent les messages. » **Georgette Bordier**

Entretenir cette circulation réflexe, automatique ou volontaire s'avère fondamental pour le danseur pour se préserver des chocs, traumatismes et blessures certes, mais encore, pour entretenir cet « aiguillage nerveux » afin de développer l'invention et la réalisation du mouvement le plus complexe.

Dans cette optique, le shiatsu va solliciter, harmoniser et recentrer le système nerveux et plus particulièrement le système nerveux volontaire. Ainsi, les pressions sur les méridiens vessie, Ren Mai et constricteur du cœur vont accompagner l'effort musculaire, la dépense énergétique dans l'interprétation... Par ailleurs, traiter le trois foyer et le vaisseau gouverneur (en particulier au niveau de la tête et du cou) va restructurer l'énergie du danseur dans sa phase de récupération.

#### **2.4.2. Sensibilité et Stress**

Observons la vie du danseur : la plupart du temps, il se réalise dans un contexte artistique, créatif, pédagogique. Pourtant le statut social du danseur est d'ores et déjà teinté de fragilité. Près de 80 % des professionnels de la danse exercent en temps partiel ou de façon intermittente. D'après les conventions collectives, (cf. syndeac) le danseur est l'artiste placé à l'échelle salariale « plancher ». Ainsi le contexte exigeant et fulgurant de ce métier nécessite une grande dose de talent et confiance.

On peut parler d'un état de précarité quasi permanent qui affaiblit et disperse le danseur dans sa réalisation, sa recherche permanente d'emploi, qui peut très rapidement le remettre en question.

Autant de situations porteuses d'anxiété qui peuvent déséquilibrer le danseur dans son état physique et psychologique.

Le shiatsu va grandement soutenir le danseur dans ce laps de temps. En plus d'un apaisement physique, le traitement peut réguler l'émotionnel dans ces excès et ses défaillances. Un travail régulier sur le shen (méridien cœur ou constricteur du cœur) ainsi que sur les zones du crâne et de la cage thoracique vont apporter équilibre, présence et stabilité.

Par ailleurs, dans l'état de stimulation extrême précédant les événements publics, le trac peut aussi gêner le danseur au point d'anéantir son ressort physique. Presser les points du méridien cœur au niveau des poignets disperse et régule l'énergie, éloignant ainsi le trac (en particulier 6C). Ceci permet au danseur d'installer une respiration profonde, appropriée à son « état de corps » (1) dans l'exigence du mouvement.

(1) « État de corps » c.f. **Marcelle Bonjour** concept fondateur de l'analyse des danses à partir de trois données inséparables : le transfert de poids, le territoire investi par le corps, les rythmes et les temps générés.

### **2.4.3. Imaginaire et mental**

Le spectateur touché par la danse, est ébloui par la virtuosité, la performance, la poésie du mouvement et l'émotion qui en découle.

Le danseur, pour autant qu'il travaille sans relâche sa mécanique, investit le mouvement en s'ouvrant bien souvent à un monde imaginaire et/ou abstrait, clef de sa créativité.

On entend fréquemment l'expression « C'est un artiste ... » Comme pour bien souvent justifier un manque de raison et une certaine inadaptabilité face aux contingences concrètes et rationnelles. Oui ! il est parfois difficile pour le danseur d'être pragmatique, centré et stable dans sa vie de relation.

Nous parlons d'un état sensible qui peut être déclencheur de blocages... Et entraîner un état dépressif. Alors apparaissent le manque de confiance en soi, l'anxiété face à l'avenir, l'état d'anéantissement, le sentiment d'être incompris, la colère vis-à-vis de soi et des autres, le désir de se rebeller ... Autant d'handicaps pour un danseur dans son cheminement professionnel.

Le shiatsu, par les principes de traitement du déblocage du QI du foie et de la VB va réguler le QI et faire circuler l'énergie du sang dans tout le corps, éloigner la colère, et les frustrations. Si l'état dépressif dure, le blocage du QI produit du feu et le QI du cœur sera perturbé. On disperse alors le tsue yin, on harmonise les méridiens rate et estomac. Si en conséquence, le shen est très perturbé, on cherche à tonifier le yin de façon globale par les points shu du dos, on tonifie la rate et le sang en insistant sur 6CC et 6 Rte.

J'ai personnellement rencontré un nombre important de danseurs très talentueux, qu'on identifie petit à petit comme « cyclothymiques ». Ces états de fragilité entraînent soit l'arrêt momentané de leur pratique professionnelle à la suite de blessures à répétitions et de temps de récupérations difficiles, soit l'arrêt progressif, tel un renoncement, en raison d'un manque d'adaptabilité.

Le danseur a très certainement besoin d'appuis car son métier est exigeant, précaire, et peu reconnu socialement. De même que le sportif de haut niveau, le danseur a besoin d'un accompagnement installé et efficace, pour **prévenir, se soigner, optimiser ses performances, trouver une hygiène de vie appropriée à son rythme...**

Pas de « coach » pour le danseur mais le cours et l'entraînement régulier sont les outils les plus efficaces pour poursuivre sa carrière.

Le danseur qui a été sensibilisé au shiatsu va pouvoir utiliser les principes thérapeutiques de ce savoir-faire pour optimiser sa vie professionnelle.



Degas, deux danseuses à la barre

### **3 Les principes de prévention en médecine chinoise, un apprentissage pour le danseur**

Afin de mieux comprendre les besoins du danseur, explorons la notion d'énergie et de transformation du mouvement. **Marcelle Bonjour** expose la phase de recherche et d'écriture, comme un temps des « saveurs du mouvement » :

« C'est le temps du jeu créatif où l'on donne dans un sens et à contresens, où l'on joue des polarités contraires, d'attractions/repoussés, où l'on ne garde que les accents, les attaques, les impulsions qui initient le mouvement ; où on le fait se dérouler, ténu, continu, linéaire, sans rupture. C'est le temps où on le met en tension dans une accélération rythmique et une dilatation spatiale ou dans la même accélération rythmique mais dans une compression spatiale. C'est le temps de l'interprétation multiple, diversifiée et subtile, différenciée, du mouvement par la mise en jeu de variables, de qualités de force, de vitesse, d'élan, d'amplitude, de volume, d'intensité, de densité »

Le danseur passe d'un état énergétique à l'autre, ses qualités de transformation mettent les principes yin et yang au centre de son essence même. Faire circuler l'énergie du corps selon ce principe tombe sous le sens. C'est par un jeu de forces qui se posent, s'imposent, se complètent et se transforment, que la danse s'inscrit, se canalise, se réalise.

#### **3.1. Applications dans l'entraînement du danseur, favoriser l'énergie vitale**

Le danseur a pour référence un échauffement qui peut varier selon sa technique, sa formation, sa professionnalisation. Généralement, un temps est consacré à la respiration et à l'étirement passif, puis une « barre » unifie le travail à travers des exercices effectués en répétition. Le tout vise à chauffer les articulations, donner de l'élasticité aux muscles, chercher la puissance et la souplesse du corps dans son ensemble, le préparer à l'autonomie et l'aisance pour un spectacle, une répétition, une performance, une recherche, une élaboration d'écriture, une transmission d'un enchaînement chorégraphique...

En amont ou en aval de cette phase de préparation, le danseur sensibilisé aux principes de la médecine chinoise peut intégrer différentes pratiques corporelles.

### **3. 1. 1. Postures, Makko-ho, Do-in,**

Par échauffement, on comprend « chaleur », mais il s'agit avant tout d'une recherche globale de circulation de l'énergie, car le danseur a besoin de repères et d'enracinements pour évoluer dans ses propositions corporelles. Partons de la statique, un travail spécifique de postures équilibre les principales fonctions ; respiratoire, (méridien poumon) circulatoire, (méridien constricteur du coeur), digestive (méridiens estomac, rate), fonction d'élimination (gros intestin vessie) fonction de reproduction (méridien du rein) , et fonction psychique (cœur).

Me Masunaga est l'auteur d'une série d'exercices intitulés Makko-ho, visant à tester et ré-équilibrer les 12 méridiens. Les méridiens sont étirés de façon profonde et préparent énergétiquement le corps. Après l'avoir intégrée dans ma propre technique d'éveil corporel, j'ai travaillé cette série avec des comédiens danseurs lors de séances. Ces exercices apportent harmonie, concentration, souplesse et une grande qualité d'état de corps.

Autre domaine : le Do-in est une introduction intéressante et dynamique avant toute mise en mouvement.

Rappelons que le Do-in est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) dont le concept principal est l'énergie vitale. Par des pressions, martèlements et frictions des doigts le long des 12 méridiens, on aide cette énergie vitale à circuler de façon harmonieuse, on renforce les organes et le système de défense immunitaire. Les pressions brèves, discontinues ou rythmées sont parfaitement appropriées pour éveiller et stimuler le corps du danseur. Les pressions moins prononcées vont relaxer, soulager la tension musculaire et la fatigue accumulée.

Le Do-in aide le danseur à développer une conscience du corps physiologique et même psychologique. Le travail spécifique sur le visage, (paupières, nez, joues, oreilles...) Sur la tête et la nuque affinent sa perception, ce qui va l'aider à relier l'aspect corporel avec l'aspect sensoriel.

Ici, je peux mentionner l'utilisation du Do-in dans l'échauffement d'un groupe de jeunes danseurs autistes et psychotiques que j'accompagne depuis 5 ans sur des

ateliers d'improvisation et de création chorégraphique. Assurément, le fait d'entrer dans le mouvement par le Do-in est une étape naturelle, libératoire qui permet l'écoute, l'ouverture du corps et l'application.

### **3.1.2. Relaxation**

Dans sa pratique, le danseur apprend à consacrer un temps précis au travail du mouvement. Selon son état et ce qu'il traverse pendant sa séance d'entraînement, il peut souvent conclure par une phase de récupération, de repos.

La pratique de la relaxation peut l'aider à se régénérer.

Rappel. Parallèlement au concept yin et yang, le principe des « 5 éléments » ou « 5 mouvements » ouvre le champs à des qualités énergétiques déterminantes : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ce principe des 5 mouvements relie l'être humain à l'univers en lui attribuant des rythmes en accord avec le cosmos.

Il existe des exercices de relaxation qui éveillent à la perception de ces 5 éléments harmonisant ainsi le corps. (c.f. **Isabelle Laading**) Pour le danseur, cela représente une source infinie de rééquilibrage en fonction de son état, de l'environnement...

Un travail sur la vue et l'imaginaire va favoriser la **relaxation bois** en cas de tensions tendineuses et musculaires, d'agitation mentale, de perturbations émotionnelles, de troubles du système nerveux. Les émotions vives peuvent être calmées par un travail de respiration et de toucher sur toute la ligne médiane du corps, il s'agit alors de **relaxation feu**. Pour dissoudre les tensions, se recentrer, et faire converger les souffles vers le hara, un travail de **relaxation terre** est très bénéfique. La position en étoile de mer, **relaxation métal**, favorise une respiration et une perception profondes. Enfin pour désserer proprement dit le bas du dos et le bassin et tonifier les reins, sortir d'une fatigue ou d'un surmenage, la **relaxation eau** apportera chaleur et détente.

Le danseur fort de son expérience physique peut ainsi avec ces exercices trouver des chemins de repos très profonds.

A contrario, les auto-pressions peuvent être un moyen d'entretenir la stimulation sans effort physique.

### 3.1.3 Zones et points spécifiques

La connaissance de gestes précis sur les membres supérieurs et inférieurs par exemple aide à préserver, équilibrer et stimuler le corps dans son ensemble. Sur les membre supérieurs, **Hiria Ottino** mentionne l'utilisation des doigts en pression sur la zone des aisselles, la pression sur le 14 TR au niveau de l'épaule, sur le 21 VB au niveau des trapèzes, la friction de la zone des coudes et de chaque doigt depuis la racine jusqu'à l'extrémité. Sur les membres inférieurs, la pression des cuisses, la pression sur le point 36 E, le mollet, la zone du 1 rein sur la plante de pied.

Le danseur conscient de son état énergétique peut préciser ce travail sur les membres supérieurs et inférieurs, et repérer quelques points shu antiques :

Les points puits 9 C, 9 CC (agitation mentale et angoisse) et les points jaillissement 2 F (dispersion du feu du foie) , 2 rein (disperse la chaleur vide du rein) ainsi que le point rivière 43 E (syndrome d'obstruction douloureuse) lui seront d'un grand secours.

Dans le **Su Wen** Yi Pian dit: "Quand le Correct est à l'intérieur, le Pervers ne peut l'atteindre" et le **Su Wen** (chap. 33) dit: "Le Pervers afflue là où il y a vide de Correct.

Pour le danseur la force du correct c'est, en dehors d'une constitution physique liée à l'hérédité, la nécessité d'un état mental solide et d'une résistance acquise par un entraînement régulier qui, en augmentant le QI et le sang, développeront la vigueur physique.

**Cependant un milieu environnant et une alimentation inadéquats peuvent affaiblir le correct.** Pour préserver son corps, outil de travail précieux, le danseur doit veiller à son hygiène de vie, afin d'éloigner toute forme d'énergie perverse.

## 3.2. Applications dans la vie du danseur, hygiène de vie

« Une vie dérégulée, ou des excès entraînant des perturbations de l'activité physiologique, sont nuisibles à la solidité du Correct. » **Etiopathogénie**

**www.zhongyi net**

### 3.2.1. Règles de vie

Difficile de faire une analyse globale du milieu environnant et des habitudes de vie du danseur. On peut néanmoins envisager que le travail par intermittence ne favorise pas une vie stable ou routinière. Les déplacements professionnels avec des bagages lourds sont fréquents, les journées chargées peuvent se succéder aux journées d'attente, de lassitude, de ressassement...Les horaires de travail peuvent être tardifs, et les nuits courtes.

Il arrive que le travail en lui-même se déroule dans des conditions excessives, sans repos suffisant et avec du stress. Ce sont généralement des séances intenses en dynamique permanente. Le corps du danseur souvent exposé est plus sensible aux excès climatiques, vent, pluie, froid, chaleur. Les compensations d'ordre récréatif sont le café, l'alcool, le tabac, les drogues. Les excès d'activité sexuelle pour autant qu'ils soient moins fréquents existent cependant. La prise de médicaments est automatique pour éloigner les signes de faiblesse et les premiers maux.

Tous ces éléments en accumulation blessent l'énergie des organes, conduisent au vide de QI, du sang des tendons, des os, des muscles et de l'essence.

« Pour rester efficiente et garantir un état de santé satisfaisant, protégeant des maladies, la MTC pose en principe que les activités vitales quotidiennes doivent être en accord avec le ciel et la terre – avec lesquels tous les organismes se trouvent en continuité. Pour ce faire, le rythme et l'intensité des activités, des mouvements, de la satisfaction des besoins, doivent être accordés entre eux mais également avec les rythmes naturels des quatre saisons et du yin et du yang » **Dictionnaire de la médecine chinoise, Hiria Ottino**

Des règles de vie peuvent garantir l'harmonie, l'équilibre physique et psychologique. S'il est conscient de cette nécessité, le danseur peut se préserver en :

- **En optimisant son organisation et ses planifications** Trouver une alternance entre le travail et le repos. « L'activité physique excessive stimule exagérément le QI et la production de sang, le repos suffisant réduit la fatigue et rétablit l'énergie mentale et physique nécessaire » **Hiria Ottino**
- En éloignant les **situations de stress, de peur, d'anxiété**, perte et recherche de travail, peur de ne plus être en forme, anxiété face à l'avenir.

- En veillant à **adapter son activité aux changements saisonniers**. Savoir utiliser son corps comme un instrument de travail de façon appropriée selon les phases printanières, estivales, automnales, hivernales.
- En aménageant des **temps de pose** dans ses séances, pour ne pas risquer d'affaiblir les muscles de la rate et blesser les tendons.
- En développant ses **défenses contre les agents pathogènes**, ici on retient les origines externes dues aux variations du climat, et au changement géographique, auxquels le danseur s'expose régulièrement.
- En préservant **des périodes de sommeil**. « L'activité musculaire augmente la demande de sang que le foie fournit, dans la période de sommeil, le volume de sang requis diminue, les quantités non utilisées sont conservées dans le foie. » **Hiria Ottino**

Pour le danseur, **l'alimentation, alliée à son entraînement physique régulier**, a une grande importance dans son renforcement de l'état du Correct. Ce qui en quelque sorte garantit sa vigueur physique et le prévient des traumatismes.

**Prendre soin de soi-même se traduit donc, pour le danseur averti, par adopter quelques règles dans les gestes quotidiens de nutrition.**

### **3.2.2. Hydratation**

C'est au cours des 10 dernières années que s'est répandue l'idée d'une bonne hydratation pendant l'effort pour éviter la fatigue ou après l'effort pour améliorer la récupération et prévenir les maladies ostéo-articulaires et les tendinites. L'eau constitutive du plasma permet le transport des nutriments, des vitamines, minéraux de l'oxygène et des toxines. Rappelons que l'eau optimise les échanges cellulaires, participe à la régulation thermique du corps, renouvelle et draine les liquides articulaires, participe à l'élimination par les reins des toxines produites par le métabolisme, hydrate les selles, aide à la régulation du taux d'acide urique....

Selon **Paule Nathan (c.f. centre national de la danse - fiche hydratation)** le besoin en eau varie selon la température ambiante, le régime alimentaire et l'activité physique impliquant ou non la transpiration. Pour le danseur, la perte liée à la sueur est estimée parfois à plus d'un litre pour une représentation de deux heures. Le déficit lié à la transpiration est compensé par l'hydratation. La

déshydratation se manifeste par la fatigue, l'apparition de crampes, maux de tête, difficultés de concentration. Elle réduit la performance musculaire et augmente la température interne du corps. Pour ces raisons, on admet aisément que l'hydratation est aussi importante qu'une bonne technique. Il est conseillé au danseur de boire avant, pendant et après l'effort, d'augmenter l'apport d'eau en fonction de l'environnement et des conditions climatiques. Les chaleurs des salles en été, les installations lumières sur plateaux scéniques ou même les spectacles en plein air par plus de 30° sont des facteurs de pertes hydriques.

Pour autant, quelques nuances sont apportées à ce sujet par les principes de la MTC (médecine traditionnelle chinoise). Le besoin en eau dépend véritablement du sujet, de sa constitution, de ses circonstances de consommation, et de l'énergie des organes rate et reins.

Le danseur dont les urines sont claires et fréquentes et en quantité normale ne doit pas boire plus que nécessaire.

Pour le danseur fatigué, frileux, avec les mains et pieds froids, avec peu de sudation, la présence constitutionnelle de froid le poussera plutôt à boire chaud.

Par ailleurs, contrairement aux pratiques hygiénistes occidentales, le danseur qui a peu ou pas de soif n'est pas obligé de boire.

En revanche il est recommandé de boire chaud ou à température ambiante.

Les boissons froides ou glacées sont nuisibles à la santé. Elles entretiennent de l'humidité dans le corps, le froid combiné à l'humidité ralentit les fonctions de la rate. La gestion des liquides en est perturbée. En été, il est même préférable de consommer des boissons chaudes (thé, tisane) afin d'éviter l'écart de température entre le corps et le climat.

Une consommation excessive d'eau n'est pas recommandée en cas de déficience de la rate, du rein. L'excès de boisson va sur-solliciter l'énergie du rein au cours de l'élimination et ainsi fatiguer le couple vessie/rein.

Selon Isabelle Laading, en cas de vide d'énergie des reins, (surmenage, poches sous les yeux) on peut aussi s'abstenir de tisane le soir.

La MTC préconise la prise de boisson en dehors des phases digestives pour ne pas affaiblir les fonctions de la rate et de l'estomac.

En conclusion, il apparaît que le danseur doit boire quand il a une sensation de soif (chaud ou à température ambiante) et dans sa consommation de boisson, rester cohérent à sa constitution, son état énergétique et au rythme de son activité.

### **3.2.3. Alimentation**

Selon le docteur **Paule Nathan**, (**fiche centre national de la danse et équilibre alimentaire**) pour la danse, on parle d'effort en aérobie (présence d'oxygène) et anaérobie, car elle peut mobiliser l'interprète tant dans un effort intense que dans une performance de plusieurs heures.

Les règles diététiques traditionnellement proposées sont des apports caloriques corrects, des repas qualitativement équilibrés en glucides, lipides, protéines vitamines et minéraux, des besoins en eau augmentés, des principes de ration avant les longues séances de travail, de ration de récupération avant l'effort.

Dans la réalité de vie du danseur, la pratique, à l'heure du déjeuner, ou en soirée (soit environ 70% des cas) implique une répartition incohérente des repas dans la journée et un comportement alimentaire peu harmonieux (repas pris dans un vestiaire, en vitesse, bruit, stress, culpabilité...)

Chez le danseur, on note de nombreuses carences surtout en protéines et en vitamines en raison de régimes amaigrissants restrictifs.

Considérons les principes de la MTC :

« L'alimentation fournit les substances nutritives indispensables à la vie et à la force du QI et du sang, toute irrégularité ou inadéquation la concernant entraîne aussi des conséquences pathologiques. » **Hiria Ottino**

La diététique chinoise propose la répartition suivante : céréales (70%), légumes cuits (15%), crudités (5%) viande ou poisson (5%) laitages et autres (5%) (**c.f. [www.nutri-site.com/dossiers/ali-chinoise.htm](http://www.nutri-site.com/dossiers/ali-chinoise.htm)**)

Chez le danseur :

- **La prise d'aliments est le plus souvent de nature yin (froid ou frais) ou neutre**, ce qui a pour effet de baisser la température dans certaines

parties du corps et ralentir la circulation du sang et de l'énergie. S'intéresser tant à la nature des aliments (froid frais, neutre tiède, chaud) qu'à leur saveur (acide, amer, doux, piquant, salé) et même à leur couleur fait évoluer la composition des repas.

De même, la connaissance et la pratique des différents modes de cuisson et de leurs effets énergétiques améliore la qualité du bol alimentaire : cuire à la vapeur (printemps) faire sauter (été) cuisiner de façon adaptée (en intersaison) cuire à l'étouffée (automne) faire mijoter (hiver).

Le danseur a tout intérêt à consacrer un budget et du temps à la préparation de ses repas. Ceci peut paraître inconciliable dans une vie professionnelle précaire, mais au contraire une diététique adaptée s'avère être un repère quotidien et un élément de stabilité.

- **Les aliments consommés sont plutôt crus et froids ou frais**, le repas typique du danseur tourne autour de la salade composée, des œufs durs, par ailleurs la pomme, la banane, sont des en-cas fréquents...Rappelons que le cru et le froid provoquent un manque de yang et plus particulièrement blessent le Qi du yang de la rate et de l'estomac. Il est à noter que les aliments tièdes vont aider à stimuler l'activité, apporter de la chaleur redonner de l'énergie. Le danseur en a vraiment besoin.
- **Les quantités ingérées sont moindres que les besoins de l'organisme**, ce qui diminue la vitalité, les défenses immunitaires. Un danseur sous-alimenté est plus susceptible d'avoir vertiges, sueurs, migraines mais aussi d'être irritable, vulnérable et peu concentré. Rappelons que « le fait de réduire son alimentation à quelques aliments ou de sauter des repas affaiblit l'énergie de la rate puis des reins qui ne sont plus à même de transformer, transporter et évacuer les liquides » **Isabelle Lauding - Les cinq saisons de l'énergie**
- En compensation **on note une prédominance de consommation d'éléments à saveur douce**, comme les dattes, noix, pommes, barres chocolatées qui sont censés relancer l'énergie du danseur en cas de fatigue. Leur abus étouffe le cœur et déséquilibre le rein.
- **L'alimentation basique du danseur le cantonne aux mêmes aliments et nutriments** or sa nourriture et donc sa performance et sa

vitalité gagneraient à être adaptées **aux saisons**. Par exemple, au printemps la consommation de légumes va protéger les liquides organiques, en été il mangera frais, mais évitera les boissons froides, en automne, il augmente les aliments hydratants pour lutter contre la sécheresse, en hiver il consommera des aliments de nature chaude et tiède pour tonifier ses reins.

Pour synthétiser, on conseillerait au danseur de varier ses menus en fonction des natures et saveurs des aliments, de considérer la saison, le climat et les besoins alimentaires correspondant à son activité.

Ceci exige un minimum de connaissances qu'il aura envie de développer, surtout s'il en ressent les bienfaits. En effet, la diététique chinoise participe à ce principe de santé : préserver le sang, les liquides organiques, oxygéner les muscles, faciliter la circulation de l'énergie et maintenir un équilibre mental et psychique.

## **Conclusion**

### **Quelles perspectives pour le danseur...**

Le danseur qui a l'opportunité d'être soigné par le shiatsu, dépasse le schéma de rééducation mécanique sportive et évolue vers une conscience énergétique de son corps.

S'il est sensible aux principes préventifs de la médecine chinoise et en découvre les bienfaits, il modifiera peu à peu son art de vie. Il aura une plus grande chance de poursuivre une carrière professionnelle harmonieuse et réaliste.

Tout au long de mon expérience, sur les chemins de la danse et du shiatsu, j'engage mon savoir faire auprès d'artistes de la danse qui se soignent volontiers par le shiatsu et l'acuponcture. Je m'aperçois que la demande est considérable et qu'à l'instar d'autres pays d'Europe, chaque centre de danse institutionnalisé, devrait pouvoir contenir une salle de soins avec espace, matériel, ainsi qu'une équipe de praticiens shiatsu. De ce fait, les séances seraient moins coûteuses, et les danseurs auraient une démarche régulière de soin.

J'ai reçu ma première séance de shiatsu en 1994, à l'issue d'une longue période de création en province au cours de laquelle notre chorégraphe avait proposé à chaque danseur des séances avec une shiatsu-thérapeute de la région, dans le but de mieux se préparer à la première et de soulager nos douleurs diverses et variées.

En attendant, la danse s'ouvre imperceptiblement à différentes formes d'arts ou disciplines énergétiques.

Quelques exemples constatés, vécus :

Le danseur art thérapeute axe sa démarche vers une recherche de bien-être liée au mouvement, il questionne le corps et éveille les sens par une étape Do-in par exemple.

Le professeur qui travaille avec des seniors ou des enfants va en début de cours activer la circulation par des exercices énergétiques simples et très adaptables. En fin de cours, il propose une relaxation en lien avec la saison.

Le professeur pratiquant de façon assidue le Tai chi et le Qi Cong trouve de

nouveaux axes de travail dans sa conception du mouvement. Ou encore, la pédagogie de la danse inclut, dans certains cours destinés aux professionnels, des exercices de toucher, d'étirement, de mobilisation tendino-musculaire qui vont détendre, assouplir et focaliser sur des articulations sur-sollicitées.

Plusieurs chorégraphes se plongent dans l'écriture en alliant le travail énergétique à leur matière de travail, construction, scénographie, ce qui ouvre un nouveau champs chorégraphique.

L'interprète rompu aux étirements des méridiens et au Do-in développe une écoute de soi et des autres qui complète son potentiel physique et mental. De ce fait, il a plaisir et facilité à transcrire l'émotion du geste...

Le danseur s'ouvre également à la méditation, au yoga...

Par toutes ces démarches, apprentissages approfondis et croisements des arts, la danse sort de ses carcans, grandit dans la création et la transmission.

Et si les ponts entre les matières corporelles et énergétiques, se consolident c'est que l'humanité est toujours en marche, un grand signe de santé !



Photographie © Cie Kaméléonite

## Sources bibliographiques

Le langage de la danse Mary Wigman, Chiron Paris 1990

L'équilibre Georgette Bordier– Kinésiologie « Danser »

La dimension artistique du corps dans les danses, Marcelle Bonjour

Anatomie pour mouvement tome 1, Blandine Calais Germain

Sciences biologiques de l'enseignant sportif, Jean Michel Palau

[www.volodalen.com](http://www.volodalen.com)

[www.nantes.mpr.com](http://www.nantes.mpr.com)

La tête aux pieds – les pieds à la tête, Odile Rouquet

Les douleurs de la région antérieure et interne de la cuisse dites cruralgies, Bernard Desoutter

Dictionnaire de la médecine chinoise, Hiria Ottino

Perfectionnement au shiatsu traditionnel, Hervé Eugène

[www.zhongyi.net](http://www.zhongyi.net)

Les cinq saisons de l'énergie, Isabelle Laading

[www.nutri-site.com](http://www.nutri-site.com)

La diététique chinoise

Boire beaucoup serait inutile

Centre National de la Danse docteur Paul Nathan

Fiche équilibre alimentaire –

Fiche hydratation – [www.cnd.fr](http://www.cnd.fr)

Faut-il boire des litres d'eau selon la diététique chinoise, Philippe Sionneau

Cours Gramme – Anne-Marie Delabre

