

QUELLE DANSE EST FAITE POUR MOI ?

PLUS QU'UN LOISIR, LA DANSE EST UN MOYEN D'EXPRIMER SES ÉMOTIONS ET DE VIDER SON ESPRIT. AU-DELÀ DES CLASSIQUES SALSA, ROCK OU VALSE, DÉCOUVREZ LES DANSES ALTERNATIVES ET, PARMIS ELLES, CELLE QUI VOUS CORRESPOND LE PLUS.

Par Adèle Gireau

De quoi parle-t-on quand on évoque "la danse alternative" ?

Ce type de danse est un dialogue avec le corps, une thérapie dans laquelle nous nous donnons l'espace de vivre une expérience par soi et pour soi. C'est un cours dans lequel vous arrivez perdue et désorientée, et repartez régénérée.

La danse alternative, c'est une invitation à entrer en relation avec le monde, une réelle séance de développement personnel au cours de laquelle l'art si commun de

bouger au rythme de la musique permet la connexion du corps et de l'âme, et transforme la simple silhouette de la danseuse en une poésie unique et éphémère.

Envie d'essayer ? Nous vous présentons quatre danses hors du commun !

LA DANSE-VOLTIGE

C'est une danse aérienne qui procure des sensations de légèreté et de liberté. Elle sollicite la précision, les réflexes, l'engagement.

Cette danse, conçue par Olivier Farge, procure un plaisir immédiat et nourrit la poésie du geste.

Elle invite aussi à l'essentiel :

respirer, se détendre, ressentir son corps, simplifier et épurer ses mouvements, clarifier son intention et ses directions.

Sylvie Souvairan enseigne et pratique la danse-voltige depuis vingt ans. Elle travaille au sein de la Compagnie aux grands pieds et a cocréé la formation "Danse-voltige et Poésie du Geste".

Pour les amazones ailées

C'est une danse parfaite pour celles qui souhaitent aborder différents rapports à l'espace, prendre appui et quitter le sol, se balancer, s'élaner, s'envoler et ressentir l'apesanteur.

Seule ou accompagnée, il faut s'accorder pour improviser ou



© David Hoffmann/Unsplash

écrire des chorégraphies à partir de mouvements lisibles et épurés.

C'est une pratique qui convient également à toutes celles qui rêvent de s'envoler et qui aiment penser que danser rime avec liberté.

LA DANSE MÉDECINE

Nommée à sa création "*Movement Medicine*", cette danse est une méditation en mouvement basée sur le corps qui permet de se reconnecter à la sagesse du cœur, à la joie de savoir qui nous sommes et à la satisfaction d'offrir notre

contribution unique à la vie.

Elle permet d'approfondir notre connexion à nous-mêmes, à notre créativité ainsi qu'à l'intégrité et à la guidance de notre âme.

Cette médecine chamanique contemporaine donne une expérience incarnée directe de

la danse de la vie en nous et tout autour de nous, et approfondit notre capacité à l'empathie, à être et à agir avec compassion.

La Danse médecine allie la sagesse ancestrale et la sagesse moderne, et elle nous aide à expérimenter le pouvoir de transformation de notre propre potentiel au sein de la communauté cocréative humaine.

Pour les spirituelles éveillées

La Danse médecine est faite pour toute personne qui souhaite se "réveiller", découvrir tout son potentiel créatif, offrir sa contribution unique à la vie et étudier le chamanisme d'une manière pragmatique. Elle s'adresse aussi à celles qui souhaitent inclure dans leur vie la danse comme moyen de liberté, de pleine conscience et d'accomplissement.

LA DANSE DU SENSIBLE

C'est une danse méditative développée par Claire Laronde sur les bases de la Pédagogie Perceptive de Danis Bois. Elle invite à rentrer en lien avec sa propre intériorité, qui relie en même temps à la dimension universelle ou spirituelle de la vie.

Cette pratique très douce s'appuie sur la lenteur pour approfondir ses perceptions, retrouver la sagesse du corps, sa propension à bouger naturellement dans le respect

de sa physiologie. C'est à la fois un art et une science du mouvement basés sur le vécu de l'intériorité corporelle.

Pour les joyeuses sensibles

La Danse du Sensible est accessible à tous et constitue une véritable rééducation sensorielle. Cette danse développe l'expression authentique de soi et, comme la méditation, entraîne de profonds changements de perception. Elle est source de joie profonde et développe les aspects féminins d'écoute, de bienveillance, de créativité, de sensorialité et de sensualité. La Danse du Sensible apporte également un ancrage profond dans le corps, permettant un nouvel accueil de sa sensibilité.

LA DANSE DES 5 RYTHMES®

Il s'agit d'une méthode psychocorporelle conçue et développée par Gabrielle Roth. C'est à la fois un sport et un art intuitif qui permet de pratiquer son corps global de manière physique et organique tout en invitant une spontanéité qui respecte toutes les conditions physiques.

Cette danse possède 5 fils conducteurs : la "fluidité", qui constitue notre enracinement à la terre, le "staccato", qui incarne la transformation de la sensation dans le feu de l'action, le "chaos", qui représente le lâcher-prise, le "lyrique", qui réveille la légèreté ainsi que l'envol, et

enfin la "quiétude", qui amène une dimension paisible dans laquelle les gestes invitent à une mobilité interne, tranquille et posée.

Ces différentes parties entremêlent lenteur, rapidité, mouvements continus et structurés pour une explosion d'émotions et un équilibre étonnant.

Pour les sportives émotives

Ouverts à toutes et à tous, les "5 rythmes" constituent une méditation en mouvement, une source d'épanouissement et de soutien dans notre vie, personnelle et professionnelle, ainsi que pour toute recherche artistique.

Cette danse s'adresse à celles qui veulent exprimer leurs émotions, découvrir une nouvelle relation avec leur entourage ou tout simplement apprendre à se connaître.

Merci à Christophe Chenebault pour l'inspiration. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

- Pour plus d'informations sur la danse-voltage, rendez-vous sur le site compagnieauxgrandspieds.fr
- Pour en savoir plus sur la Danse médecine, retrouvez toutes les informations sur le site veroniquechamalou.com
- Plus d'informations sur la Danse du Sensible sur clairelaronde.fr
- Pour en savoir plus sur la Danse des 5 Rythmes®, rendez-vous sur le site omar5rythmes.wordpress.com