

# MOUVEMENTS RÉFLÉCHIS

Bien avant l'engouement des Montréalais pour les dimanches aux Tam-tams, certains avaient pressenti l'importance et le plaisir de danser pour soi. Pour se défouler, reconquérir son corps et son esprit.

**Pascale Navarro** ✎

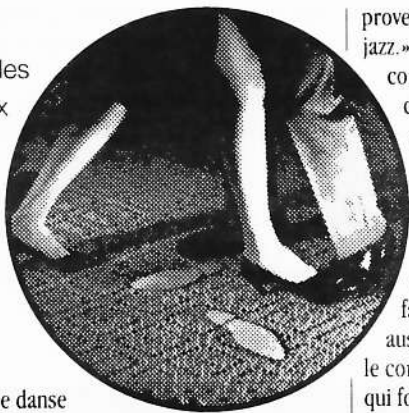
Depuis les cinq dernières années, la vague *world beat* a fait redécouvrir les vertus du mouvement, quels que soient les pays d'où nous viennent les différentes formes de danse, les vertus pédagogique de cette forme d'art ne sont plus à démontrer. À Montréal, plusieurs écoles invitent la population adulte métrou-boulot-dodo à faire une pause entre l'un et l'autre pour laisser tomber des tensions qu'une vie réglée au quart de tour multiplie sans arrêt.

La danse africaine (qui regroupe bien évidemment d'innombrables formes d'expression selon les pays) est sans doute l'un des dépaysements les plus efficaces, puisqu'il nous apprend à voir la danse de l'intérieur, selon des paramètres très éloignés de notre culture. **Zab Moboungou**, professeur au Studio Danse Nyata Nyata, enseigne l'art de la danse africaine. Originaire du Zaïre, elle a développé une méthode basée sur le souffle et l'approche individuelle du corps. «Je me suis d'abord inspirée de la tradition congolaise, explique Zab, mais je travaille sur la base du rythme et du mouvement en général. Cette base, c'est une tradition ancestrale de la danse, donc rituelle, que régit une écoute rythmique.» Pour cela, les cours sont donnés avec des percussionnistes (de 2 à 4 selon les cours). La danse africaine, contrairement à la danse classique ou certaines formes contemporaines, ne s'élabore pas d'après des positions ou des postures à imiter. «Il s'agit d'une approche globale, explique Zab Moboungou. On apprend à danser avec le souffle: les percussionnistes le frappent, nous le dansons.» Comme pour les arts martiaux, auxquels Zab compare l'énergie employée pour se mouvoir, il faut laisser circuler l'air, le souffle. Et au lieu de tendre ses muscles pour trouver une posture "idéale", on relâche d'abord tout le corps, ce qui tranche sur les autres formes de danse. C'est, en quelque sorte, l'apprentissage de la liberté.

Le tango offre aux amateurs une tout autre approche du mouvement. D'abord,

on le danse en couple, et si possible, avec quelqu'un d'aussi passionné que soi... Le tango n'est pas une forme de danse ordinaire; il demande un abandon du corps, mais sa maîtrise parfaite... Comme la passion, il nous demande d'y goûter en se méfiant des débordements. **Danièle Sturk** des Ateliers Tango Argentin parle aussi d'écoute. «Dans nos cours, nous développons la communication nécessaire à une bonne exécution des pas. Mais dès que les danseurs connaissent les séquences techniques, nous procédons à des séances d'improvisation: nous laissons aux danseurs la liberté de finir ces séquences.» En cela, le tango constitue aussi un très bon exercice de créativité. «Il faut absolument apprendre à suivre ou guider, selon le cas», explique Danièle Sturk. C'est cela, le tango. Quant au mythe de la séduction dans cette danse lascive, il se fonde bien davantage sur la retenue. «C'est vrai qu'on exploite le "désir", mais il y a des restrictions à observer; c'est ce qui crée l'ampleur du mouvement, sa profondeur. D'ailleurs, poursuit Sturk, en Argentine (d'où le jeune professeur revient après un séjour d'études), il s'agit bien plus de "complicité" que de séduction.» La musique sur bandes enregistrées provient de groupes contemporains et participe au développement artistique des amateurs de tango.

Autre forme de danse qui fait des ravages dans les discothèques latines, la salsa. **Alberto Azpuru**, originaire du Guatemala, dirige l'école Salsa etc. Il travaille depuis deux ans avec une équipe de professeurs tant la demande est grande. Là encore, comme dans toutes les formes de danse abordées précédemment, c'est la musique qui donne l'impulsion du mouvement. «Au départ, c'était celle des Caraïbes, observe Alberto. Puis, on y a mêlé des rythmes sud-américains et ensuite, des cuivres



provenant du concept de la musique jazz.» Ainsi, la structure musicale s'est complexifiée avec les années, et c'est cet alliage qui donne à la salsa son caractère flamboyant. «C'est au départ une danse "urbaine", explique Alberto. Tout le monde peut la danser. Bien que ce soit une danse de couple, elle s'exécute aussi seul. Mais la danse latine est faite pour se danser à deux.» Là aussi, les pas ne servent qu'à propulser le corps dans des séquences improvisées qui font le régal des amateurs.

Le flamenco, quant à lui, est une forme de danse beaucoup plus intérieure et moins exubérante. «Avec le flamenco, l'individu est confronté à son propre imaginaire, explique **Sarah Vincent** de l'Académie Flamenca de Montréal. C'est vraiment la danse de l'émotion. Dans le flamenco, on exprime la mort, l'amour, la joie, la solitude. Par conséquent, le travail se fait au niveau physique et émotif.» Outre l'aspect spirituel du flamenco, l'amateur développe un sens de la coordination (les mains font un mouvement tandis que les pieds suivent un autre rythme, par exemple) et une autre écoute des rythmes de danse. «Nous ne sommes pas habitués à suivre

cette musique, poursuit Sarah Vincent. Il faut donc prêter une oreille attentive à ces séquences complexes, et le résultat, c'est qu'on enrichit notre perception du rythme. On danse donc différemment.» L'Académie offre aussi des ateliers spécifiques pour ceux qui veulent vraiment comprendre le travail; atelier de castagnettes ou de zapateo et taconéo (mouvements des pieds). De plus, on offre un cours d'histoire du flamenco à ceux qui désirent connaître les origines de la danse et ses particularités. Tout un programme pour les amateurs!

Pour tous ces cours, il faudra déboursier à peine plus que pour une place de cinéma... Sauf qu'on aura en plus le plaisir de ne pas vivre par procuration, mais de ressentir au contraire les bienfaits d'un corps bel et bien en vie. Et comme dans toutes ces formes de danse qui nous viennent d'ailleurs, les adultes qui désirent ouvrir leur esprit et leur corps au mouvement y trouvent une facilité d'adaptation, car ce sont des formes libres de l'expression artistique.

Exit le besoin de "performer" ou l'excellence à tout prix. Ce qui compte, c'est l'intérieur. ✎

