



DANSE

LA FORME ET LES FORMES

DANSE ORIENTALE

Trois millions d'Américains la pratiquent, plusieurs milliers de Français la connaissent : demain, la danse orientale sera un « must ». « Mon corps, c'est ma maison et je dois en aménager l'intérieur le mieux possible pour m'y sentir bien », a coutume de dire en riant Leila Haddad, professeur dans cette discipline à Paris. Dans son cours, pas de justaucorps, mais des jupes larges, rouges, bleues, jaunes à fleurs, des foulards drapés sur les hanches et des tee-shirts noués sous la poitrine. Ici, on a les jambes nues et l'on dévoile son ventre. « J'apprends aux femmes à se réconcilier avec lui, car il est le centre de notre communication, le lieu de notre respiration, le berceau de l'humanité ». Premier temps : l'échauffement. Pas de mouvement brusque ou violent, afin de ne pas s'abîmer le dos. Pourtant, tout le corps travaille. Chaque groupe musculaire est isolé à tel point que leur nombre paraît infini ! Bouger la tête de droite à gauche, de bas en haut, c'est facile, mais la déplacer horizontalement sans que rien d'autre ne bouge... Une épaule en avant, une épaule en arrière, d'abord lentement, puis rapidement, et tout se complique. On prend conscience de sa raideur ! Au tour des bras : les faire onduler, de leur naissance jusqu'au bout du majeur, les plus douées obtiennent vite un résultat fort gracieux, quant aux autres, patience ! Isoler la poitrine, puis le bassin, c'est le travail d'un cours entier. Les difficultés que nous avons à le faire bouger séparément donnent aisément la mesure des « bienfaits » de la sédentarité. Pas facile alors de fonctionner en se réconciliant avec son corps. Sur des airs ensoleillés du nord de l'Afrique ou de l'Orient, elles sont déjà nombreuses à avoir retrouvé, dans cette ambiance bon enfant et sans contrainte, le simple plaisir de danser.

POUR
RÉAPPRENDRE
À CONTRÔLER
VOS MUSCLES