

SPORT-PASSION

DANSE ORIENTALE:
OUI, UN SPORT

La danse du ventre, c'est gai, et cela fait travailler beaucoup plus que le ventre.



Comme je suis très paresseuse, il faut que mon imagination soit stimulée pour faire bouger mon derrière.» Laurence, une commerçante de trente-trois ans, pratique la danse orientale depuis trois ans.

«Je déteste le sport avec tout ce que cela implique comme fatigue, tension, effort violent. Pourtant, vivant à Paris, je ressentais le besoin d'avoir une activité physique. J'avais essayé la gymnastique douce, mais très vite cela m'a ennuyée. En revanche, j'adore la marche à pied et la musique arabe. C'est donc tout naturellement que j'ai découvert la danse orientale. Elle fait rêver, permet une ouverture sur une autre culture.

«Discipline complète, elle l'est, dans la mesure où elle fait travailler de façon harmonieuse le corps dans son ensemble, du bout des doigts aux orteils. Chaque mouvement doit être fait en douceur, sans jamais forcer. On apprend à dissocier chaque partie de son corps tout en coordonnant les différents gestes. Ainsi par exemple, quand les hanches exécutent un mouvement en forme de huit, le haut du corps ne doit pas bouger. Ou encore, les mains jointes au-dessus de la tête, celle-ci, et non pas les épaules, doit se déporter sur la gauche puis sur la droite. Et cela se complique lorsqu'on accomplit plusieurs mouvements en même temps. Mais on prend

(Suite de la page 242) conscience de chaque parcelle de son corps. On le redécouvre.

«Quand j'ai commencé, au bout de cinq minutes j'étais sub-claquante. J'ai donc appris à respirer, à faire aussi des mouvements avec et non pas contre mon corps, à me détacher.

Ecouter cette musique est déjà une façon de se détendre. J'avais aussi les trapèzes qui se coinçaient et craquaient au moindre geste. La danse m'a délié toutes les vertèbres du haut en assouplissant les muscles. Je me tiens plus droite et n'ai plus de problème de dos.

«En pratiquant la danse orientale, on resculpte son corps. Les muscles se tonifient, la taille s'affine, le ventre se raffermi, sans pour autant se creuser. Par rapport à l'aérobic et compagnie, la silhouette, les formes deviennent plus douces.

Je préfère un ventre rebondi à des muscles à la Popeye. Le mien est plus rond, plus joli qu'avant. Et puis c'est une discipline plus féminine et agréable à l'œil, ne serait-ce que par le costume qui n'a rien à voir avec un justaucorps. On joue beaucoup sur la séduction.

LA GRACE
D'UNE GAZELLE

«La conception du cours est différente. Nous ne sommes pas chacune de notre côté. Tout le monde se regarde, c'est important pour apprendre. A la fin du cours, celles qui ont le courage ou l'envie improvisent. Les autres assises en demi-cercle frappent dans leurs mains. Quand on en sort, on est en pleine forme. J'y ai trouvé le moyen de lier la paresse avec l'entretien de soi et le plaisir.»

Vous rêvez d'onduler au rythme de musiques sensuelles et envoûtantes?

Leïlla Haddad, qui enseigne depuis quatre ans, se fera une joie de vous initier «à la grâce de la gazelle et la souplesse du serpent». «Si l'on sait marcher, on sait danser, affirme-t-elle. A chacun de découvrir sa propre danse. Le ventre pour moi est le centre des télécommunications, les PTT en quelque sorte. Et il faut une fois pour toutes se réconcilier avec son ventre.»

Le seul inconvénient: la raideur de nos corps rouil-

lés. Mais avec un peu de pratique... En revanche rien de tel que le tremblement des fesses pour détacher le bas du dos. Parole de kinésistes adeptes de danse orientale!

Comme tenue: une jupe ample, un foulard que l'on noue sur les hanches, un caraco ou un tee-shirt et un voile pour de mystérieuses arabesques. I. Mo. Pour des adresses de cours, vous pouvez écrire au *Courrier des lectrices de «Marie-Claire»*.

Forfait mensuel: 590 F (soit 50 F le cours à raison de trois par semaine).

LA DANSE ORIENTALE

POUR RÊVER DU NIL

On la voit dans tous les grands festivals. En Californie, à Londres, à Berlin ou à Zurich, Leila Haddad s'obstine à ne danser que dans les théâtres, pour sortir la danse orientale (gardez-vous bien de dire "danse du ventre") des maisons closes égyptiennes dans lesquelles le XIX^e siècle l'avait cantonnée. Avant d'investir dans un magnifique costume perlé, munissez-vous d'un jupon coloré en coton, d'une brassière qui dégage le nombril et d'un indispensable foulard à sequins à nouer autour des hanches. Il ne s'agit pas que de se laisser aller à la

mélodie qui fait immédiatement onduler le bassin. Leila a codifié une danse qui, jusqu'à récemment, se transmettait uniquement de mère en fille. On apprend à dissocier en souplesse des parties du corps jusqu'ici peu sollicitées: la nuque, les épaules, le plexus, le bassin... Outre le plaisir de se familiariser avec une culture, les bénéfices en sont très rapidement palpables: un port de tête altier (une élève ayant dépassé la cinquantaine affirme avoir gagné 3 cm), des mains gracieuses, un ventre réhabilité dans son sens sacré. Sans compter avec une chaleureuse complicité de femmes: jeunes, mûres, sylphides

ou grassouillettes, toutes ondulent avec un évident plaisir. Au Studio Harmonie (1 000 m² entièrement rénovés, avec de superbes verrières et une cafétéria), 5 passage des Taillandiers, 75011 Paris; tél.: 48 07 13 39. Le cours de danse orientale: 85 F (74 F les autres cours, du jazz au contemporain en passant par les claquettes).

TROIS SOIRÉES EXCEPTIONNELLES

Pour remonter aux sources d'un art ancestral qui régnait déjà dans les temples de l'Égypte antique, de Sumér et de Babylone, ne rater pas le spectacle de Leila Haddad à l'Institut du monde arabe. Longtemps bannie de la cité, cette gestuelle immémoriale rend hommage à l'humble fellah du Sahel, au marin descendant le Nil sur sa boutre ou à la danseuse qui mit en émoi les cours de Cordoue ou de Grenade.

Les 15, 16 et 17 décembre à 20h30: Auditorium de l'Institut du monde arabe, 1 rue des Fossés-Saint-Bernard, 75005 Paris. Renseignements et réservations, tél.: 40 51 38 37. CAROLE THON

