

# Les danses sacrées, des danses pour Tous et Toutes !

## ...au-delà de l'âge et des limitations...

Voilà maintenant plus de 16 ans que j'ai le bonheur de transmettre, dans le prolongement de mon métier initial de travailleuse sociale, les danses sacrées en Suisse romande. Si Geneviève Khemtémourian, avec qui j'ai découvert ces danses depuis 2004 et dont la pédagogie a merveilleusement bien résonné en moi, m'a proposé d'intervenir aujourd'hui, c'est parce qu'en dehors de mes groupes habituels hebdomadaires et de stage, j'ai régulièrement l'occasion, à travers des mandats plus ou moins ponctuels, de donner accès à ces trésors de danses à des groupes intergénérationnels et aussi à des personnes rencontrant des limitations physiques et/ou psychiques plus ou moins importantes, montrant bien par-là que les danses sacrées s'adressent à tous les êtres humains.

Je vous propose donc un voyage coloré des plus contemporains illustrant quelques clins d'œil de ma transmission des danses sacrées avec ces différentes populations.

Les 3 vidéos que vous pourrez voir au cours de ma présentation montreront des danses qui peuvent aussi bien se danser debout que sur une chaise. Si vous le souhaitez, n'hésitez donc pas à danser devant votre écran !

- 1) **He Ya Na Na** qui est une danse des 4 éléments sur un chant amérindien utilisé au temps des semailles. Elle honore donc la nature avec l'idée que ses différentes composantes collaborent bien pour faire fructifier les graines de Vie.
- 2) **Danse libre** avec foulards
- 3) **Danse du Buisson Boule de neige (la Viorne) en floraison** qui invite au dévoilement de soi, à son affirmation, à son épanouissement, sa prise d'expansion en suivant les courants porteurs ou plus tumultueux de la vie !

Au niveau pédagogique, j'emmène la ronde avant tout par immersion, c'est-à-dire en donnant, en tout cas dans un 1<sup>er</sup> temps, un minimum d'explications, amenant par-là les personnes à observer, imiter, suivre en se référant les unes aux autres pour trouver et développer les pas et la gestuelle.

En raison d'un degré de concentration et/ou de fatigue plus sensible, ces ateliers durent moins longtemps 45'-max 1h. Un programme structuré par des rituels de début de rencontre et de fin pour se dire au revoir est très important, tandis qu'il convient de mettre du rythme et des contrastes dans le choix des danses. Afin de garder la présence de certains participants qui risque parfois un peu de s'évader ailleurs... et dans l'idée d'encourager, de stimuler, de donner une image, de rappeler la structure, je suis amenée à parler, à m'adresser aux groupes avec des mots pendant le déroulement des danses, ce que je ne fais que très rarement dans les groupes habituels.

Comme pour chaque groupe, mais plus encore pour ces populations, le rythme, l'appropriation de l'espace, le sens de l'orientation et de l'équilibre, la géométrie du cercle offrent de grandes possibilités d'apprentissages, pour ne pas dire que ce sont souvent de véritables défis...

Sans pression, sans attente, les choses se mettent en place petit à petit, ou pas... Si la priorité est au plaisir, au partage, à la convivialité, aux rencontres et à ce qui se passe à l'intérieur de soi... qui se traduit à travers l'infinie palette du langage non-verbal, comme des sourires, des larmes, des grimaces, des mimiques, des sons,

des cris..., il est aussi important de valoriser les progrès... : enfants, jeunes comme adultes en situation de limitation y sont très sensibles.

Le cercle a bien sûr son importance comme cadre bien défini, que l'on se donne les mains ou que l'on soit relié par un fil énergétique invisible mais bien réel. Comme pour les groupes habituels, en sortir à travers diverses formes d'expression corporelle ludiques plus libres, qu'elles soient dynamiques ou plus relaxantes, visant par exemple davantage d'ancrage ou une respiration plus fluide, sont des moments, importants pour continuer à développer la créativité, pour pouvoir découvrir, développer d'autres mouvements qui viennent ensuite se mettre au service des danses.

Pour faciliter l'émergence de l'expression, j'accompagne volontiers les temps de danse libre d'un objet comme partenaire : des rubans, des ballons de baudruche, des balles en mousse, des cerceaux, des instruments de percussion ou encore des foulards.

Nicole Lehmann, une des éducatrices spécialisées va nous dire, à travers une courte vidéo, les impressions que certains des jeunes qu'elle accompagne lui ont confié à chaud après la danse.

A noter que l'attitude, l'implication, l'engagement de ces accompagnant-e-s joue un rôle déterminant pour le bon déroulement, pour la fluidité des ateliers dansants. Il est évident que leur participation, en tant que modèles, motive et entraîne énormément celles et ceux qu'ils accompagnent. Partager ce vécu dans le cercle, leur permet aussi de découvrir les personnes qu'ils/elles accompagnent sous un autre jour et de tirer profit de leurs observations pour leur suivi au quotidien, qu'il soit médical, pédagogique ou éducatif.

Il a été observé que les personnes en situation de limitation arrivent souvent relativement agitées aux ateliers, préoccupées au niveau mental par des événements de leur quotidien. Si elles ont tendance à parler beaucoup au début, petit à petit se met en place un phénomène d'apaisement, de relaxation, de centrage qui donne ensuite la possibilité à davantage d'intériorité d'émerger, à plus de proximité avec soi et le subtil... En fin de séance, on peut ressentir beaucoup plus de calme, tant au niveau individuel que du groupe.

*« Nous ne sommes pas des danseurs, des danseuses étoiles, mais lorsque nous dansons et pour les heures, que dis-je pour les jours qui suivent, nous avons des étoiles plein les yeux et plein le cœur. »*

Les propos d'Irène qui, retraitée depuis plusieurs années, anime elle-même des cercles pour les aînés et qui résumait bien, même si formulés en d'autres termes, la réalité des diverses populations avec que j'ai, à tout âge et indépendamment de leurs limitations, l'immense joie de cheminer sur la route des danses sacrées.

**Namasté, merci beaucoup pour votre attention.**

gladys monnier baechler



[www.dancesdelavie.ch](http://www.dancesdelavie.ch)

gladys monnier baechler