

# Levez le pied et entrez dans la danse!



Nul besoin d'être bon danseur pour pratiquer les danses sacrées.

Pas le mollet affiné d'une ballerine du Bolchoï ni la souplesse de rein d'un danseur de flamenco? Pas grave! Les danses sacrées, en plein boom, sont à la portée de tous. Tour de piste avec Gladys Monnier Baechler, à Riaz (FR).

**U**ne belle salle de gym, parquet ciré, à Riaz (FR). Une quinzaine de participants se retrouvent là une fois par semaine.

Principalement des femmes, de tous âges, la petite trentaine pour les plus jeunes, l'âge de la retraite pour d'autres. Au programme de la

soirée? Des rondes. Mais oui, des danses en cercle, comme on en faisait dans la cour de récré, comme on en voit encore dans les fêtes folkloriques, le costume traditionnel en moins. Ce soir, les vêtements sont amples, jupes à volants, pantalons larges ou training.

«C'est une forme de yoga dansé, qui permet de très vite lâcher le mental. Les pas sont simples, répétitifs, accessibles à tous», explique l'animatrice, Gladys Monnier Baechler, 41 ans, qui a décou-

vert les danses sacrées il y a sept ans, et ne les a plus quittées.

Au centre de la salle, posé au sol, rayonne un mandala floral, composé par l'un ou l'autre participant. Des fleurs de saison, des pierres, des bougies pour représenter les quatre éléments. «Il a une fonction géographique pour situer le centre du lieu, mais aussi symbolique. Cette composition végétale signifie l'impermanence, elle nous rappelle que rien n'est figé», souligne Gladys →

→ Monnier Baechler, en disposant ce jour-là des lilas.

La séance commence sans préambule. Pas de long discours, pas d'explication. Juste la musique qui se déroule, une farandole romanicelle, qui entraîne le corps. Un pas à droite, un pas à gauche, un tour sur soi-même, des bras qui se lèvent, attrapent le ciel. Et surtout la communion des mains, qui se tiennent, s'attendent, laissent passer le courant de la vie. «Le ressenti est primordial et l'emporte sur la technique. C'est une invitation à vivre le moment présent, comme une méditation. Chacun a sa place, comme il est. Il n'y a pas de faux pas, la danse est prétexte à la convivialité.»

Pour entrer dans la ronde, nul besoin d'être un bon danseur. Parce que les chorégraphies sont volontairement sobres, le mouvement ramené à l'essentiel, comme un mantra. Que le corps répète et mâche à l'infini. Une façon d'aller à la rencontre de soi, tout en s'accordant aux autres. De s'inscrire dans la liberté de l'espace, posé au plus juste de sa vie, dans l'instant de chaque pas. «Petit à petit les gens se déchaussent, enlèvent leur montre. Chaque groupe devient une grande famille.» Où s'installe un lien tacite. C'est justement ça qui a séduit Magali, la quarantaine, qui pratique les danses sacrées depuis six ans. «Je n'aime pas trop parler, mais j'avais envie de partager avec les autres. Ici, il y a l'énergie du groupe et on se sent relié à quelque chose d'autre.»

### «Ici, c'est l'esprit qui danse»

Certaines viennent pour le simple plaisir, «la joie que l'on emporte en partant», pour appartenir quelques instants à ce cercle, parenthèse humaine sans performance ni compétition. Comme le résume joliment Christiane, la quarantaine pimpante: «J'ai toujours dansé, du classique, du contemporain, sur glace. Mais on doit forcer son corps, alors qu'ici, on trouve une union, une harmonie avec soi-même et le groupe. C'est l'esprit qui danse.»

Et qui voyage au-delà des frontières. Le répertoire se veut réso-



Gladys Monnier Baechler, l'animatrice du cours, a découvert les danses sacrées il y a sept ans et ne les a depuis plus quittées.



Les danses permettent d'aller à la rencontre de soi, tout en s'accordant aux autres.

## La ronde des fleurs

Dans le vaste répertoire des danses en cercle, il existe aussi les danses liées aux fleurs de Bach. Pour chacun des trente-huit harmonisants inventoriés par l'homéopathe anglais, on trouve une chorégraphie, inspirée tant par la forme, l'attitude de la fleur que par ses vertus médicinales. Autant de danses simples qui permettent de ressentir la puissance de guérison des plantes par le chant et la danse. Un bon prétexte aussi pour pratiquer les danses sacrées en extérieur, pieds nus dans l'herbe vive, de préférence.

> Danses en cercle pour le solstice d'été, à Echarlens (FR), le 20 juin. Infos et autres dates sur [www.dansesdelavie.ch](http://www.dansesdelavie.ch)

> Danses des fleurs de Bach, le 25 juin à Yvonand (VD).

Autres dates sur [www.martinewinnington.com](http://www.martinewinnington.com)

> Infos sur [www.ardec.ch](http://www.ardec.ch)

lument cosmopolite, des *rebetiko* de la musique populaire grecque aux chants arméniens, en passant par les danses des Balkans, qui donnent envie de taper du pied, ou les airs russes, qui transportent l'âme. Un répertoire populaire, ancestral, coloré, avec des incursions dans les domaines classiques ou contemporains, comme la valse d'Amélie Poulain qui se prête à un jeu de double cercle. «Oui, en nonante minutes, on voyage sans arrêt, grâce à la musique, d'un continent à l'autre. Mais on retrouve des gestes symboliques similaires.»

### Sorties de l'oubli dans les années 1970

Ces danses en cercle, que Gladys Monnier Baechler a rebaptisées danses de vie, sont en fait puisées dans le répertoire infini des cultures du monde. Sorties de l'oubli par un chorégraphe allemand, Bernhard Wosien, dans les années 1970, elles n'en finissent plus de faire tourbillonner les amateurs. En Suisse alémanique, et dans les pays anglo-saxons surtout. Plus timidement en Suisse romande, mais avec une progression certaine. «J'ai commencé à donner des cours il y a six ans. Au début, je n'avais que trois participants. Et aujourd'hui, c'est un bon mi-temps», se réjouit Gladys Monnier Baechler. Qui se déplace à Fribourg, à La Chaux-de-Fonds, à Genève et à Riaz pour faire tourner les têtes, avec parfois jusqu'à trente participants.

«Je ne suis pas une thérapeute, mais ces danses ont une vertu thérapeutique. Du moins, elles apportent joie, légèreté et fluidité. Le fait de savoir qu'elles ont été dansées avant et qu'elles le seront après souligne le fil du temps et rend toutes choses plus douces, même les deuils. Pour moi, c'est devenu un état d'esprit plus large. Je danse ma vie tout le temps, en tout cas, j'essaie.»

A la fin de l'atelier, les participantes ferment une dernière fois le cercle pour souffler ensemble les bougies. Avant de s'en aller, chacune allégée, dans l'apaisement du soir.

Patricia Brambilla

Photos Laurent de Senarclens