

# La danse *Orientale*

Cette « danse du ventre » si mystérieuse...

par Magali Péroël



européens. Chargée de mystère, elle véhicule des images de sensualité et de volupté, elle rappelle dans l'imaginaire collectif les danses des mille et une nuits. Mais au-delà de sa beauté esthétique, la danse orientale nécessite un véritable apprentissage...

## *Un rituel pour favoriser l'enfantement*

L'origine de la danse égyptienne reste encore bien mystérieuse. Elle aurait été pratiquée en Egypte ancienne comme un rituel effectué entre femmes pour invoquer les dieux qui favoriseraient l'enfantement. Ainsi la danse orientale unit-elle à la fois la sensualité et la spiritualité. Elle se décline sous différents styles: la danse égyptienne (Sharki, Baladi), libanaise, marocaine, algérienne, le style cabaret tribal...

## *La danse de la terre*

Je fus initiée à la danse égyptienne en 1999. Mon premier professeur, Veerle Verbeck, m'a fait découvrir que c'était avant tout une danse de la terre: les genoux fléchis, les pieds ancrés dans le sol. Qu'il s'agissait également d'une danse à la fois liante et staccato. J'ai appris à lier les mouvements souples, ronds, fluides du bassin en enchaînant des mouvements beaucoup plus dynamiques, aux « accents » précis et secs rythmés par les percussions. Conjuguer la force du bassin avec la détente est un exercice qui m'a demandé plusieurs années d'apprentissage...

## *La danse des lemniscates*

La danse se caractérise également par les figures de lemniscates: des huit sont ainsi réalisés dans toutes les directions et impriment chaque mouvement. On trouve des figures de huit couchés, inversés, creusés, des figures de huit dans la colonne, le bassin, les mains et même au niveau de la tête.

## *La danse des vibrations*

Les frémissements ou tremblements, les vibrations, restent un temps fort de la danse orientale. Ces frémissements demandent une grande maîtrise du souffle et un contrôle de chaque muscle du corps. Ils permettraient une activation au niveau de la sphère digestive.

## *La danse du ventre*

Cette danse du « ventre », comme son nom l'indique, demande une détente abdominale qui passe par la respiration diaphragmatique. Le ventre revêt ici toute une connotation

Enracinement, spirales, mouvements de la colonne vertébrale, voilà des notions familières à la pratique du Qi Gong ou du Taiji... Et pourtant, nous parlons ici de danse orientale. Nous vous invitons à plonger dans l'univers magique et mystérieux de l'Orient.

*Tu dis que tu vas danser jusqu'à l'aube,  
mais as-tu demandé au percussionniste  
s'il est partant?*

Proverbe Yoruba

**L**a danse orientale, plus connue sous le nom de « danse du ventre », est une danse qui séduit, a séduit et fasciné les peuples

symbolique et archétypale : comme berceau de l'humanité, comme siège de la respiration, de l'enfantement, de la digestion, de la sexualité ; il agit comme un deuxième cerveau.

Pour Bouddha, la sagesse vient du ventre car l'homme sage est « celui dont le ventre fonctionne bien ». Cette intuition du lien qui unit le cerveau au ventre est confirmée par la science puisque l'on a découvert que le ventre contenait cent millions de cellules nerveuses qui sont en contact constant avec notre cerveau...

### La danse de la di-unité

En danse égyptienne, on ne peut pas réellement dire que tout est uni. Mais plutôt que l'on trouve une di-unité. La complétude doit d'abord passer par un travail d'isolation d'une extrême précision. Il m'a fallu trois ans pour réellement intégrer cette donnée dans mon corps.

### La danse du chameau

Les figures du « chameau » et du chameau inversé sollicitent l'isolation de chaque vertèbre de la colonne vertébrale, du coccyx jusqu'à l'atlas. On connaît l'importance de la colonne en lien avec la Kundalini. A gauche et à droite de la colonne vertébrale, se trouvent des chemins énergétiques. Ces deux chemins se retrouvent au sommet du crâne. En Egypte ancienne, cette rencontre était symbolisée par le double serpent entrelacé.

### La danse des percussions

Selon certaines études qui ont été menées, notamment par Sannela et Bertov, le rythme des percussions que l'on trouve dans les danses orientales (entre autres) sont connectés à l'aorte de notre cœur et à l'éveil de la Kundalini. L'aorte diffuse une onde dans le corps de 7 hertz en état méditatif. Cette vibration rythmique crée alors des vagues acoustiques qui entrent en résonance avec la vibration originelle des 7 hertz de la pulsation de notre cœur en état méditatif. En agissant sur la colonne vertébrale et le cerveau, il y aurait donc une stimulation du processus de super-conductivité propice à éveiller la Kundalini. Encore plus intéressant, dans le champ magnétique solaire et terrestre, la ionosphère est une couche conductrice et électromagnétique qui vibre à une résonance de... 7,5 hertz. Les anciens Egyptiens avaient-ils déjà perçu que notre corps fonctionnait comme une micro-terre ? Avaient-ils déjà perçu les phénomènes quantiques et les interactions entre des phénomènes locaux et non locaux ? Pour ma part, j'avais senti qu'il existait dans cette danse égyptienne, une forme de connaissance originelle, primitive... ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Martina

## Rencontre avec Terry Brathwaite

### « De la chenille qui rampe à l'envol du papillon... »

traduit par Magali Péroël

En 2004, Magali Péroël rencontre Terry Brathwaite lors de ses études en ressources humaines à l'université de Coventry en Grande-Bretagne. Elle découvre par la suite que Terry est également directeur du Centre d'Art-thérapie à Birmingham. Il nous partage ici son expérience de la danse orientale égyptienne qu'il éclaire sous un angle africain.

Pour Terry Brathwaite, la danse égyptienne est née sur le continent du berceau de l'humanité : l'Afrique. Cette danse véhicule une histoire dont le corps peut se souvenir. Il n'est pas rare de voir des Occidentaux qui reconnaissent dans cette danse leur partie originelle. La danse égyptienne, en lien avec l'Afrique, constitue comme la découverte du chaînon manquant. A travers l'histoire de la danse égyptienne-pharaonique, Terry nous raconte l'histoire universelle de l'homme qui transcende les barrières sociales et culturelles dans l'espace et dans le temps. Il nous propose de partir à la découverte de la terre où nous sommes nés. La danse égyptienne africaine nous invite à nous libérer de nos chaînes physiques et mentales en suivant une métamorphose de la chenille à l'envol du papillon...

### Magali Péroël : La danse égyptienne africaine a-t-elle un lien fort avec l'aspect féminin ?

Terry Brathwaite : Oui, la danse du ventre est intimement liée à des rituels, à une histoire, une cérémonie, des signes et des symboles. Les filles de l'Egypte ancienne et les jeunes



### PORTRAIT

Licenciée en langues étrangères et ressources humaines internationales et formée aux pédagogies nouvelles, Magali Péroël a enseigné la danse orientale en France et à l'étranger. Elle a permis une ouverture à cet art en le proposant aux personnes âgées dans les maisons de retraite. Cette démarche originale et ce décloisonnement de la danse ont fait l'objet d'émissions sur la BBC radio et ITV news en Angleterre et divers magazines.



photos-Martin

femmes africaines appartiennent à des sociétés matriarcales et ont un profond respect pour la « terre mère » et ses déesses féminines qui symbolisent l'amour, la joie, la musique.

### **M. P. : La danse en Egypte ancienne avait-elle pour but de développer la sensualité féminine ?**

T. B. : Je ne dirais pas qu'elle cherchait à la développer mais plutôt à la manifester. Dans la culture occidentale, la danse du ventre est perçue comme un passe-temps ou une danse plutôt « sensuelle », exotique. Mais remettons-nous dans le contexte de l'époque : la danse égyptienne-pharaonique était un hymne au corps de la femme comme un temple sacré.

### **M. P. : En visionnant des vidéos, on a l'impression que les mouvements sont finalement assez répétitifs, pourquoi ?**

T. B. : C'est une réflexion intéressante. Si les mouvements de la danse orientale sont répétitifs, c'est qu'ils suivent un rituel. Ce rituel vise à permettre à la femme de libérer son corps de tensions. La femme doit apprendre à assouplir son corps. Mais la clé de cette détente que la femme va atteindre se réalise par un autre médium : les percussions ! Essayez de dire à une personne : « Assouplis-toi ! Détends-toi ! ». Quel résultat allez-vous obtenir ? Des tensions et plus de rigidité... Dormir, rêver, se détendre sont des verbes qui ne se conjuguent pas à l'impératif. C'est là où la magie des rythmes polyrythmiques intervient. Ces rythmes, ces vibrations, permettent à la femme de se détendre et d'arriver à un assouplissement naturel.

### **M.P. : Les percussions « en live » permettent d'entrer dans des états de transe...**

T. B. : Selon Beck, la pulsation régulière des percussions crée des changements au niveau des ondes alpha et un état de transe, comme on peut le constater dans les rituels traditionnels africains de la danse du ventre. En physique quantique, ce terme est connu sous le nom de « divertissement thérapeutique ». L'Afrique, en tant que maison ancestrale de l'humanité, utilisait ces tambours pour enclencher un processus de guérison mental et physique.

### **M. P. : La danseuse égyptienne utilise la danse comme moyen d'expression...**

T. B. : Plus qu'un moyen d'expression, je dirais même une libération. Je pense à Joséphine Baker qui représente la reine de la danse égyptienne-africaine à l'état pur. Elle est considérée comme la guérisseuse blessée, c'est-à-dire qu'elle soignait le spectateur qui publiquement (mais de façon intime) se confrontait à ce moment-là avec son inconscient africain, cette « ombre » que C. G. Jung avait identifiée. A la fois rejetée et adulée, J. Baker représente cette « âme blessée » qui allait guérir — de façon non consciente — ceux-là même qui la rejetaient. Quand elle racontait son histoire, elle disait avoir transcendé son statut de victime pour entrer en résonance avec ceux qui luttèrent avec leurs propres blessures. D'une façon allégorique, cette danse permet à chaque être humain de suivre une métamorphose : de la chenille qui rampe à l'envol du papillon libéré et libérateur. ■

## **TERRY BRATHWAITE**



Le parcours de Terry Brathwaite est riche et varié. Titulaire d'une maîtrise en marketing international et en droit européen, il poursuit sa formation avec un Diplôme en psychoanalyse créative et en psychothérapie. Il est également spécialisé en danse interculturelle et dirige une unité de recherche à l'université de Birmingham. Il s'est formé en diverses danses et notamment en danse classique, africaine... Pendant 10 ans, il fut le danseur principal de la prestigieuse compagnie : « Trinidad Ballet Company ».

Parallèlement à son implication en danse-thérapie, il poursuit une carrière en tant qu'enseignant à l'université de Coventry en ressources humaines internationales et en droit des affaires.