

DANSER

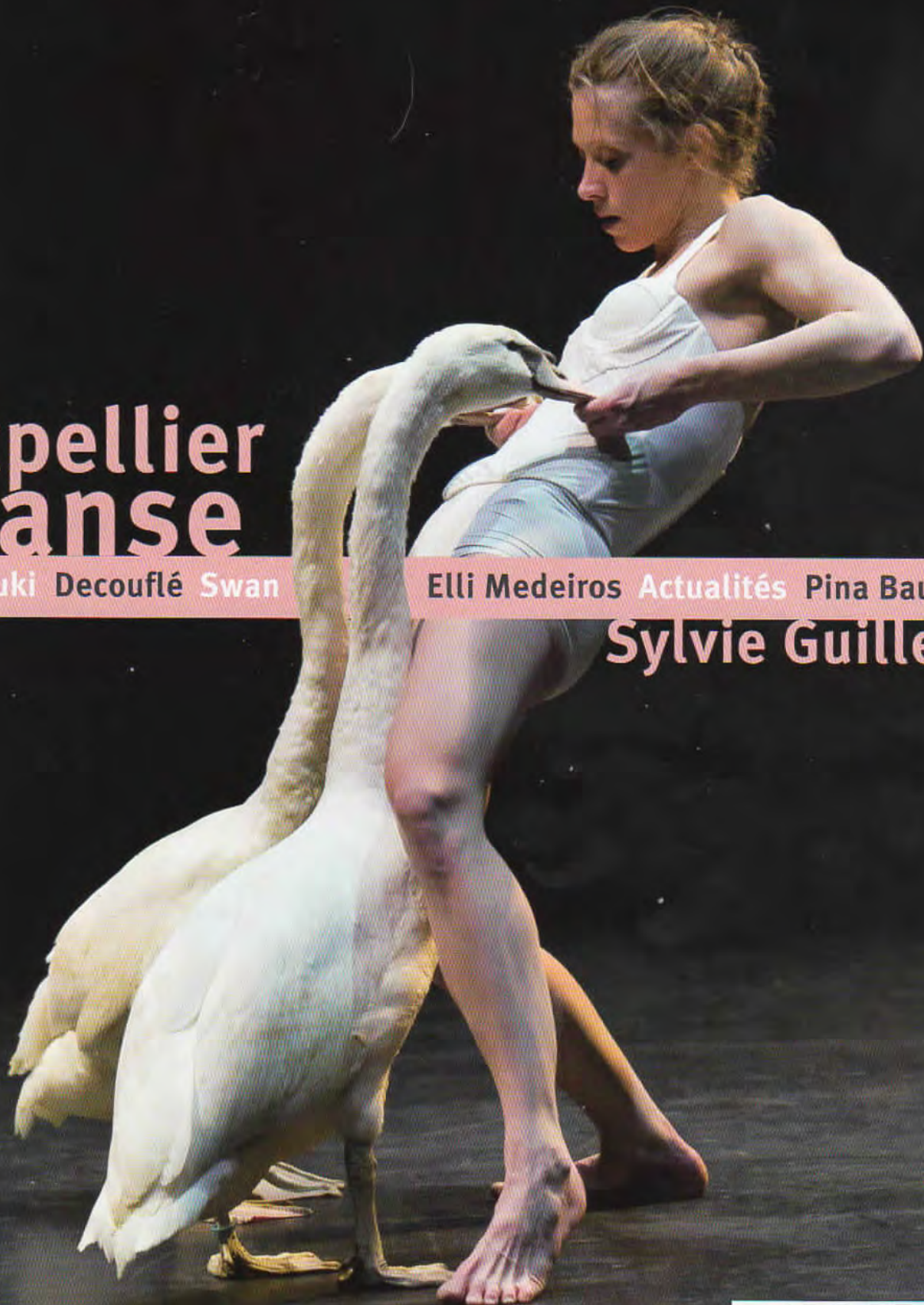
LE MAGAZINE INTERNATIONAL DE TOUTES LES DANSES

Montpellier Danse

Mourad Merzouki Decouflé Swan

Elli Medeiros Actualités Pina Bausch

Sylvie Guillem



M 01871 - 318 - F: 7,50 € - RD



LE NIA

PAR ISABELLE CALABRE

INSPIRÉ DES ARTS MARTIAUX, DE LA DANSE D'ISADORA DUNCAN ET DE LA PRISE DE CONSCIENCE CORPORELLE, LE NIA SE BASE AVANT TOUT SUR LE PLAISIR DU MOUVEMENT.

À deux pas de la Madeleine, l'Espace Yazen est une bulle de calme dans laquelle m'attend ma nouvelle danse, le Nia. Nia, ou Neuromusculaire Intégrative Action. À moins qu'il ne s'agisse de *Non Impact Aerobic*. Ou encore de *Now I Am*, comme me l'explique, en préambule, mon futur professeur Sophie Tataru. Mises bout à bout, les trois étymologies définissent plutôt bien le cours qui va suivre : basé sur les énergies, à l'écoute du corps et de ses sensations, le Nia est autant une danse qu'un état d'esprit. Démonstration dès

les premières minutes : sur cinq élèves, nous sommes quatre débutantes à qui Sophie explique le *body's way*. Kesako ? D'abord un principe : toujours aller dans le sens du corps. Puis un conseil : se connecter à ses propres sensations, sans jugement ni compétition. Enfin une technique : des chorégraphies basées sur un corpus de 52 mouvements réordonnés en séquences structurées et créatives.

Passons à la pratique. D'abord trois respirations profondes, façon yoga, suivies d'enchaînements avant, arrière et latéraux relativement simples, où l'important est de « se relâcher » et de « se connecter à la terre ». Pour le moment, ouf, je réussis à suivre ! Progressivement, les mouvements s'accroissent, puis se complexifient, sur un rythme électro-new age pas désagréable. Entre chaque série, Sophie explique, décompose et insiste sur la nécessité, toujours, de se connecter. D'ailleurs, ce n'est plus à la terre-mère qu'il s'agit maintenant de se sentir relié, mais à la « tribu » : cri (semi !) primal à l'appui, c'est le moment de libérer une énergie combative qui ne demande qu'à s'exprimer. Enfin... chez les autres, car en ce qui me concerne, même stimulée par de vigoureuses torsions d'épaule inspirées des arts martiaux, l'agressivité demeure obstinément en sommeil... À défaut de me sentir totalement en phase, j'éprouve au moins l'agréable sensation d'un corps qui, peu à peu, se dérouille, se délie et bouge – beaucoup – sans fatigue, grâce à l'alternance régulière de tempos lents et rapides. Quant aux « chorés », elles sont plutôt bien conçues, façon danse jazz frottées de modern dance, comme celle sur laquelle je suis en train de marquer le *groove* au son d'une musique *funky*. À peine commence-t-on à transpirer que vient le temps du repos : allongée au sol, on se (re!)connecte en laissant aller librement bras et jambes. Même consigne en version verticale, où chacune exécute à sa guise une danse libre et fluide lointainement inspirée d'Isadora Duncan. L'heure tire à sa fin et le cours a atteint son but : même peu entraînée, voire pas entraînée du tout, la novice que je suis a éprouvé quasiment tout au long de la séance un réel plaisir du geste et de la sensation. Libérée de toute idée de performance, on se surprend même à penser qu'on pourrait progresser. Un bon début !

116

DANSER A TESTÉ

mai juin 2012

Le Nia est à la fois tonique, ludique et relaxant. Ici un cours à l'Espace Yazen avec Sophie Tataru.



P. Fabris

Régine Petit est une vraie passionnée. C'est elle qui a développé le Nia et elle se déplace partout en France pour donner ses cours.



E. Chabanne



Idéal pour lâcher prise, le Nia est libérateur. Il n'est pas rare de s'entendre crier pendant une séance.

J. Stewart

D'où ça vient

Des États-Unis dans les années 80. Déçus de l'aérobic « qui fait mal », Carlos et Debbie Rosas se sont inspirés des énergies du taekwondo, du taiji quan, de l'aïkido et du yoga pour créer un mix de danse moderne, jazz et danse libre, basé sur une conception holistique du geste. Se revendiquant l'héritier de la méthode

Feldenkrais comme de la technique Alexander, le Nia fait son miel de tous les apports psychocorporels visant à libérer le mouvement dans le respect du corps. Les chorégraphies, sur des musiques indiennes, africaines, électro, etc., sont sans cesse réinventées à partir des 52 mouvements de base. À l'issue d'une séance, les pratiquantes –

les femmes sont en écrasante majorité – doivent avoir exploré leur propre espace de liberté et se sentir nourries, physiquement comme spirituellement.

La tenue

Seul impératif : être à l'aise, et pieds nus pour une sensation et une prise de conscience du corps plus affinées.

Où pratiquer

En France, la fédération est en cours de constitution. Une trentaine de cours sont dispensés, notamment à Paris (15^e, 7^e, 19^e, Studios Harmonic, Envol, Le Legato, Centre de danse du Marais...), en région parisienne, dans l'ouest, le sud-ouest et le sud-est, à retrouver sur le site www.nianow.fr. Les professeurs, formés en une

semaine initiale intensive par des enseignants venus des États-Unis voient ensuite leurs compétences régulièrement acquises au cours de stages, reconnues par un système de ceintures (de blanche à noire), semblable à celui des arts martiaux. Prochaines formations ceinture blanche : Paris du 14 au 20 juillet ; Ardèche du 9 au 15 septembre.