La Danse Bollywood

Vous rêvez de danser comme Aishwarya Rai ou Madhuri Dixit ? Vous avez regardé déjà une centaine de fois le film Devdas ? Vous ne pouvez pas vous empêcher de taper du pied sur une musique indienne ? Alors ce cours est pour vous !

La danse Bollywood (qui est la contraction de « Bombay » et « Hollywood ») est une discipline tirée du cinéma indien. Il s'agit d'un mélange de différents styles . On y retrouve des mouvements de danses folkloriques et classiques de l'Inde comme le Kathak, le Bharata Natyam ou encore le Bhangra mais aussi des inspirations plus occidentales telles que le hip hop, la salsa voir du disco !

Contrairement à la danse indienne traditionnelle, qui est très codifiée et immuable, le bollywood permet une liberté totale dans la création ! On y sautille, se déplace rapidement, saute et tout ça en coordonnant ses bras, mains et tête ! Bref vous l'aurez compris, cela demande de la coordination… Mais attention pas de panique, tout cela s'apprend dans la bonne humeur, sur de la musique entrainante et toujours avec le sourire et le plaisir de partager ensemble. Car, tout comme l'ATS, il est rare de voir se produire une danseuse bollywood sans un petit groupe de passionnés autour d'elle !

Donc en résumé :
- cardio car danse sportive
- travail de la coordination pieds, bras, main, tête…et regard
- travail intense des mollets (car petits sauts et sautillements sont de base ici)
- bonne posture du corps
- bonne humeur
- bonne énergie
- évacue le stress de la journée
- etc…

C'est une danse très complète qui convient aux petits et grands ! Il faut juste savoir que la danse des hommes est différente de celle des femmes, après rien ne vous empêche de venir tester messieurs…

Alors venez vous amuser avec nous et découvrir que l'on peut très bien faire du sport tout en s'amusant !

Magali