La Danse Orientale
ou plus particulièrement la danse Egyptienne

Vous vous dites sûrement : la danse orientale, c'est la danse du ventre, c'est danser comme Shakira ! Et bien je vous répondrai oui et non…

Effectivement la danse orientale a eu pour longtemps ce nom de « danse du ventre » ou bien « bellydance » (terme encore utilisé couramment de nos jours), terme péjoratif (en fait) qui a été apporté par les européens, fascinés et obnubilés par ces bassins, ces ventres ondulants devant leurs yeux, lors d'un voyage en Egypte. Ce terme, malheureusement, est resté ancré dans les mémoires et nous fait défaut aujourd'hui.

Vous allez me dire d'accord mais où veux tu en venir ?

Et bien je souhaiterai simplement vous expliquer que la danse orientale c'est bien plus qu'un ventre qui bouge, qu'un bassin qui ondule : C'est tout un corps qui travaille ! En effet, elle se caractérise par la dissociation des différentes parties du corps (que l'on appelle des isolations), qui peuvent bouger indépendamment les unes des autres. Cet art compose aussi bien avec des rythmes saccadés (utilisés lors des drum solo par exemple) qu'avec des musicalités lentes et langoureuses (plus dans le style baladi).

Vous allez me répondre, bon ok mais en fait ça n'est pas vraiment du sport…

Et bien je vous invite à venir essayer ! Cette danse sollicite l'ensemble du corps : le buste, les épaules, les bras, les mains, et bien sûr les hanches et le bassin.

Elle permet naturellement :

- De renforcer la tonicité du buste et des bras,
- de renforcer les muscles du dos et de la région lombaire,
- d'affiner la taille,
- d'améliorer la souplesse des articulations,
- d'améliorer la circulation sanguine,
- de muscler le périnée,
- donner un regain d'assurance,
- de faire travailler la mémoire et les repères spatio-temporels,
- un massage des organes internes,
- un travail sur soi : accepter le reflet de son corps dans le miroir, se sentir plus féminine, avoir meilleur confiance en soi, et augmenter son estime de soi,
- de se sociabiliser grâce à la cohésion de groupe, à la rencontre de nouvelles personnes
- une meilleure gestion du stress : Coupure avec le stress du quotidien,
-etc.

Bon bon ok ce n'est pas pour moi me direz-vous, je n'ai plus l'âge/plus le corps/pas le bon sexe/… Et bien NON ! Cette danse est pour tout le monde !!! Femme, Homme, Enfants, Ados, Retraité, Etudiant, Fin(e), Pulpeuse, Grand(e), Petit(e)…

Alors vous n'avez plus d'excuses pour prendre du temps pour vous, pour partager cette discipline ô combien magnifique et ancestrale. Car selon certains maîtres, cet art nous viendrait directement de l'Egypte antique ! Et oui rien que ça !!!

C'est une tradition que j'essaie de faire partager dans mes cours, une passion qui ne m'a plus quittée ! En effet, c'est un art riche, qui possède de nombreuses danses de tribus, de danses traditionnelles,codifiées avec un vocabulaire précis à ne pas léser.

C'est pourquoi j'ai à cœur de vous faire découvrir toutes ses facettes en cours et sur scène !

Je vous attends avec impatience !

Magali