



LE BANC D'ESSAI

**DE L'ART DE DANSER SA VIE.** Prendre le temps de goûter à la sensualité de l'instant. D'entrer dans le geste. De se déployer dans la rencontre. N'est-ce pas là l'essentiel ? Un essentiel que nous invite à explorer Yumma Mudra, avec Danza Duende. Alors je danse.

PAR CARINE ANSELME

**U**n mercredi de décembre. Dehors, l'hiver naissant a dévoré la lumière. Dans cette ambiance crépusculaire, les passants se recroquevillent. Tout invite au retour sur soi. C'est le moment choisi pour découvrir les ateliers de Danza Duende. Des « entraînements pour danser sa vie », en toute authenticité, en toute liberté, créés par Yumma Mudra. Son nom ne vous dit peut-être rien, et pourtant... En 1981, celle qui s'appelle encore Myriam Szabo défraie la chronique quand, jeune mannequin, elle « enlève le bas », accomplissant ainsi les promesses de l'agence de pub Avenir. À 19 ans, malgré le tourbillon médiatique qui s'ensuit, elle est déjà bien loin de ce miroir aux alouettes, engagée dans le bouddhisme. Une voie qui fait corps avec sa vie<sup>1</sup>. Une vie qui danse : sur scène (elle est danseuse depuis l'âge de 12 ans) comme à la ville. Car le véritable art, la véritable voie, s'inscrit dans le quotidien. C'est cette vision de « l'art en tant que mode de vie » que Yumma partage au travers du projet Danza Duende<sup>2</sup>.

### ENTRAÎNEMENTS DE L'INVISIBLE

Je tourne... Depuis quelques minutes, une éternité, je tourne. Tous nous tournons, au rythme des tours Derviches. Main droite levée vers le ciel pour capter l'énergie qui transite au centre - dans le creuset du cœur - pour redescendre par la main gauche, tournée vers la terre. Surprenante méditation dansée. Impression d'être dans une centrifugeuse... Plus je tourne, plus l'ego est pro-

pulsé vers l'extérieur, s'éparpille aux quatre vents, fusionne avec les autres, avec l'univers. Je tournais, maintenant ça tourne ; je ne produis plus le mouvement, c'est le mouvement qui me prend, me tient debout, m'essore, me met à nu dans ma vérité. Dans mon essence-ciel. Les émotions affleurent, telle une fontaine jaillissant du cœur. Ce n'est là qu'un des « entraînements de l'invisible » proposés par Yumma en cet atelier de Danza Duende, mais pour moi ça a été le plus puissant. Le plus décapant. On s'y reconnecte à l'émanation pure et joyeuse de l'enfant (qui, petit, ne s'est pas amusé à tourner ?!), à la professeur de l'être. Dans ces sessions hebdomadaires ouvertes à tous (mais qui demandent un engagement sur l'année), les participants - en majorité des femmes - viennent développer leur liberté d'être. Allumer leur présence. On y retrouve donc des artistes professionnels, mais pas que : cette quête d'expression authentique et créative de soi est universelle ! Une belle diversité dans le groupe enrichit ce que chacun expérimente. C'est là le sens ultime de Danza Duende : l'expérience est incarnée dans le lien - solidaire, engagé, bienveillant, aux autres. Et, au-delà, à la société.

### TROIS BOUCHÉES DE GÂTEAU ET AUTRES PLAISIRS MINUSCULES

On ne fait donc pas que danser dans Danza Duende ! Même si la danse, merveilleuse de sagesse, est au centre, les sessions alternent des pratiques énergétiques, méditatives, ainsi que des improvisations créatives, en solo ou en groupe (c'est à la faveur d'un merveilleux moment de danse libre que j'ai pu lâcher prise et sortir de la volonté de « bien faire », soucieuse que j'étais de me couler dans le groupe). Bref, Danza Duende déploie des outils à même d'éveiller l'attention à la vérité du moment présent. Comme manger du gâteau... Ce que nous avons fait pour clôturer en beauté cette après-midi d'atelier. En trois petites bouchées savourées lentement, consciemment, amoureusement, Yumma nous a invités à transformer cette expérience gourmande en méditation. En offrande. Ah, j'allais oublier : dans Danza Duende, il y a aussi beaucoup d'humour. Ce qui n'empêche pas la rigueur, afin d'atteindre un certain degré d'harmonie. Alors bien sûr, en une seule après-midi je n'ai eu qu'un avant-goût de Danza Duende, mais je l'ai trouvé particulièrement concentré et savoureux !

### POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *La voie qui danse*, Yumma Mudra (François Bourin, 2012)

Pratiquer : Danza Duende International School, ateliers, stages (Belgique, Italie, Portugal, Espagne), [www.danzaduende.org](http://www.danzaduende.org)