

bouger avec Josée

JOSÉE LAVIGUEUR, ÉDUCATRICE PHYSIQUE



Le baladi UNE DANSE ENVOÛTANTE

Comme exutoire, rien de mieux qu'une séance de danse. On s'amuse et le corps libère ses endorphines. C'est ce qu'aiment tout particulièrement Lynda Thalie — pour qui la danse est une seconde nature — et Josée Lavigueur — qui a déjà eu sa propre troupe. Les deux femmes se sont rencontrées pour une séance de baladi, une danse qui gagne de plus en plus en popularité au Québec.

PAR MARIKA GAUTHIER / PHOTOS: GUY BEAUPRÉ, ASSISTÉ D'ÉRIC CARRIÈRE / MAQUILLAGE: SABRINE CADIEUX / STYLISME: NATALIE CODERRE

«C'EST UNE MERVEILLEUSE FAÇON D'ENTRER EN CONTACT
AVEC SON CORPS, SA SENSUALITÉ ET SA FÉMINITÉ.»

— LYNDA THALIE



«J'ADORE LA MUSIQUE
ET LES RYTHMES.
LORSQU'ON AIME
DANSER, LE BALADI
EST UN EXCELLENT
CHOIX POUR SE
METTRE EN FORME.»

— JOSÉE LAVIGUEUR

En arrivant au Québec, Lynda Thalie a été agréablement surprise de réaliser que les femmes québécoises s'intéressaient au baladi. «C'est extraordinaire, car c'est une merveilleuse façon d'entrer en contact avec son corps, sa sensualité et sa féminité!» Pour elle, la danse est pratiquement innée. «Quand j'étais toute petite, tout le monde dansait autour de moi, alors forcément je me suis mise à danser! En Algérie, on apprend à danser comme on apprend à parler; c'est naturel et ça fait partie de la vie. On danse dans les fêtes et les réunions de famille, car le plaisir passe par la musique.» La technique qu'on pratique dans son pays d'origine n'est pas spécifiquement celle du baladi, mais on peut y voir des ressemblances. «Les mouvements sont secs et saccadés. Ils se concentrent davantage au niveau du bassin; on n'utilise pas beaucoup les bras.»

Tonus musculaire et estime de soi

Le baladi est non seulement un bon entraînement physique, mais aussi un excellent moyen pour les femmes



d'entrer en contact avec leur corps. «En plus de renforcer notre tonus musculaire, on rehausse notre estime de soi et notre sentiment de féminité», affirme Maya, professeure de baladi depuis 20 ans. Pour Lynda Thalie, la vie est beaucoup plus agréable quand on danse: «Le baladi est sensuel. Cet art permet aux femmes d'exprimer leur charme et de dévoiler un peu plus qui elles sont.»

À l'origine, le baladi était une danse de la fertilité, car il affermit les muscles pelviens. «Avec une meilleure maîtrise de ces muscles, il est plus aisé pour les femmes d'accoucher. C'est pourquoi on transmettait cet art de mère en fille», soutient Maya. D'ailleurs, quelques élèves lui

ont déjà confié qu'elles avaient utilisé les techniques du baladi pour se détendre au moment d'accoucher. Bref, le baladi est une discipline qui a plus d'une vertu!

Mise en forme douce

Josée Lavigueur a toujours aimé toutes les formes de danse. «J'adore les activités en groupe, la musique, les rythmes. Lorsqu'on aime danser, le baladi est un excellent choix pour se mettre en forme. D'ailleurs, la clé pour persévérer quand on s'entraîne, c'est de choisir une activité en fonction de nos goûts, car lorsqu'on a du plaisir on est certain de ne pas abandonner au bout de quelques mois. Le baladi peut être un excellent complé-



«EN ALGÉRIE, DANSER FAIT PARTIE DE LA VIE. ON DANSE DANS LES FÊTES
ET LES RÉUNIONS DE FAMILLE, CAR LE PLAISIR PASSE PAR LA MUSIQUE.»

— LYNDA THALIE

ment à des séances au gym, car c'est une mise en forme douce.» Celles qui sont déjà inscrites dans un gym n'ont qu'à s'informer, car de plus en plus d'établissements offrent ce type de cours. «Notre société est ouverte à ce qui vient des autres cultures, c'est la raison pour laquelle nous connaissons le yoga et le Pilates. Selon moi, plus on aura accès à une grande variété d'activités sportives, plus les gens trouveront le type d'entraînement qui les allume.»

Pour tous les âges

L'origine du baladi daterait de l'ère des pharaons. Aujourd'hui, tous les grands courants issus de cette danse convergent par Le Caire, capitale de l'Égypte,

et une multitude de variantes sont pratiquées dans différents pays arabes, comme la Tunisie ou le Liban. «En Égypte, près de la frontière du Soudan, le style est plus africain. En Algérie, le kabyle est très cardiovasculaire», explique Maya. Lynda Thalie, pour sa part, s'inspire du style égyptien lorsqu'elle danse en spectacle. Et c'est précisément ce genre, de même que diverses autres techniques, qu'enseigne Maya. D'ailleurs, avis aux femmes plus âgées ou qui ont un surpoids: le baladi est accessible à tout le monde. «Les enfants viennent parfois avec leur mère. Ils ont le sens du rythme, parce qu'ils n'ont pas d'inhibitions. De plus, mes élèves ont différents gabarits, et j'enseigne même à des femmes de 70 ans.»

Une pléiade de mouvements

Par contre, celles qui veulent maîtriser cet art plus que millénaire devront y consacrer les heures nécessaires, car chaque mouvement demande beaucoup de précision et d'habileté. Avant d'atteindre une certaine maîtrise, il faut apprendre différents mouvements qui exigent beaucoup de coordination. «En suivant un cours par semaine, on peut s'amuser et socialiser, mais on ne doit pas s'attendre à avoir la même évolution qu'une personne qui vient trois fois par semaine», précise Maya. Contrairement à ce qu'on peut penser, le baladi n'est pas uniquement une danse du ventre. On y pratique aussi des mouvements des épaules, des



«J'ESPÈRE QUE JE DONNE LE GOÛT AUX SPECTATEURS DE BOUGER QUAND JE ME METS À DANSER. ÇA FAIT BEAUCOUP DE BIEN DE SE LAISSER ALLER À LA DANSE; C'EST UN EXCELLENT EXUTOIRE.»

— LYNDA THALIE



Pour plus d'info sur les cours de baladi avec Maya (au centre) ainsi que sur les spectacles de sa troupe Najmaat: www.mayabaladi.net ou 514 273-4270

mains, de la tête, de la nuque... Bref, du corps en entier! «J'enseigne le mouvement en huit du bassin; celui de la tête qui se déplace de droite à gauche; le cambré, c'est-à-dire que le dos se courbe vers l'arrière alors que les bras ondulent au-dessus de la tête; et le shimmy, un mouvement très rapide des hanches, explique Maya. Ces exercices donnent beaucoup de tonus, car ils font travailler tous les muscles. De plus, le baladi assouplit et réaligne le corps, car tous les mouvements sont reliés à son axe central.»

Une danse festive

Une séance d'entraînement débute par un échauffement, pour préparer le corps à travailler en souplesse. Ensuite, on active toutes les articulations. Puis, on entame une période un peu plus cardiovasculaire. «Je demande aux femmes de répéter le shimmy en gardant le rythme sur une musique endiablée. Après, on

décortique chaque mouvement pour pouvoir les enchaîner par la suite dans une chorégraphie», explique Maya. Elle consacre aussi un moment du cours à l'improvisation. «Je mets de la musique que les élèves ne connaissent pas et elles dansent en cercle. Je veux ainsi qu'elles cessent de regarder leur image dans le miroir et qu'elles retrouvent l'essence même du plaisir, car c'est une danse festive.» Tout au long du cours, Maya aide ses élèves à maintenir une bonne posture et à garder en tête l'axe de leur corps durant les mouvements. La séance se termine par des étirements sur une musique douce.

Des accessoires qui en mettent plein la vue

Les plus avancées apprennent à danser avec des accessoires, tels que des voiles, des sagats (petites cymbales qu'on tient dans les mains), une canne (de style plus folklorique) ou un chan-

delier (fait d'une couronne de métal qu'on place sur la tête). «Traditionnellement, avoir une danseuse de baladi coiffée d'un chandelier à son mariage portait chance, explique Maya. La danseuse précédait les mariés et apportait la lumière au couple. Seules les professionnelles sont capables de porter cet accessoire sans que la cire ne leur tombe dessus, car il oblige la danseuse à avoir une grande maîtrise technique.»

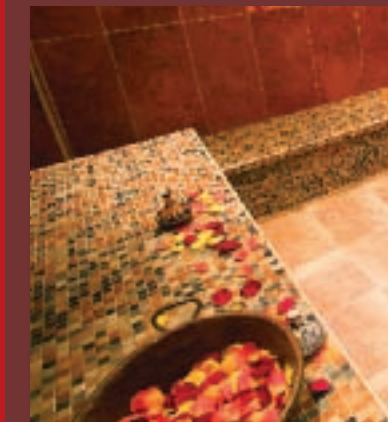
Lorsqu'on maîtrise le port des bras, on peut prendre un voile et exécuter des mouvements gracieux avec cet accessoire. Après environ un an et demi, les élèves ont la possibilité d'apprendre à utiliser les sagats, qu'on tient entre le pouce et le majeur. Ainsi, l'art de la musique se combine à celui de la danse. «C'est comme tenir un minitambourin dans les mains, précise Maya. On doit être en mesure de maintenir le rythme tout en réalisant différents mouve-

ments. C'est un peu comme jouer du piano. La main droite ne joue pas la même chose que la main gauche. Avec les sagats, le corps ne fait pas la même chose que les mains.»

Une musique envoûtante

Élément central de toute forme de danse, la musique a la particularité de créer une ambiance magique dans la

pièce. Et celle du baladi est particulièrement envoûtante. «Chaque danse est reliée à un style de musique. J'utilise une quarantaine de rythmes différents. En Occident, on utilise un rythme pendant 3 minutes, tandis qu'en Orient, une pièce peut durer 20 minutes et comprendre une panoplie de rythmes différents. Ça permet à la danseuse de démontrer sa maîtrise de



LA RÉDACTION DU LUNDI/AIMERAIT REMERCIER L'ÉQUIPE DU STUDIO BEAUTÉ DU MONDE DE SON ACCUEIL CHALEUREUX.
1455, RUE DRUMMOND, MONTRÉAL,
WWW.STUDIOBEAUTESDUMONDE.COM,
514 841-1210



LYNDA THALIE travaille présentement à la création d'un nouvel album.

- Elle sera en spectacle le 19 juin au Pavillon des Arts d'interprétation du Camp musical du Saguenay — Lac-Saint-Jean.
- Elle participera le 29 juillet au Festival Divers/Cité, au parc Émilie-Gamelin, à Montréal.
- Pour connaître ses dates de spectacles, visitez son site Internet: www.lyndathalie.com.

chaque mouvement», explique Maya. En spectacle, Lynda Thalie danse lorsque la musique est plus rythmée. «J'ai envie de transmettre la joie de vivre et la légèreté lorsque je danse. J'espère que je donne le goût aux spectateurs de bouger quand je me mets à danser. D'ailleurs, ça fait beaucoup de bien de se laisser aller à la danse; c'est un excellent exutoire.»