

SACREE... DANSE !

*Article écrit par Mandaline, auteure du blog spécialisé dans les Danses Sacrées.*

## Danses Sacrées ?

Beaucoup me demandent ce qu'est la Danse Sacrée, ou ce qu'il y aurait bien de sacré dans la Danse, en tous cas dans ce type de danse, ou encore comment parvenir au sacré par la Danse ?

J'aimerais avant tout vous entretenir du Sacré pour ensuite le relier à la Danse. Ces propos n'engagent que moi par rapport à mon cheminement au stade où il en est aujourd'hui... Je ne détiens pas la vérité mais plutôt une vérité qui m'est proche, qui fait sens pour moi, et je serai bien évidemment heureuse de partager vos vérités, qui pourraient venir étoffer et enrichir mon discours. N'hésitez pas à faire vos commentaires sur le blog...

Quelqu'un d'entre vous a-t-il vécu ce moment de lucidité extrême où le mental est vide et la Présence totale ? Ce que les Maîtres zen appellent *satori*, moment d'éveil temporaire, avant-goût de l'Eveil spirituel. Certains ont peut-être vécu ce moment particulier au contact de la Nature, lorsque le regard vous transporte dans l'immensité et l'infinité de l'Univers et que vous sentez l'immobilité de l'instant au milieu du mouvement intense de la vie sans que celui-ci ne vous perturbe ni plus ni moins. Cela EST, c'est tout ! A ce moment vous êtes totalement présents, sans que votre corps, vos émotions ou vos pensées ne vous perturbent. Ces éléments peuvent même ne plus « exister ». Vous êtes immobile au centre de l'activité. Ce *satori* peut durer de quelques secondes à quelques minutes, voire plus pour certains.

A cet instant, vous connaissez la Beauté et le Sacré de toute chose. La conscience pure associée à cet état, libre de toute pensée et émotion, dans le silence total, vous a fait goûter l'essence de la Vie, l'aspect sacré de la Vie. L'Être devient Conscient.

Cette expérience, je l'ai vécue en 2003, au milieu d'un vécu émotionnel paroxystique (merci mes émotions !!!). Cela a duré 30 minutes. 30 minutes d'éveil qui ont donné une profondeur consciente à ma vie et m'ont menée vers une spiritualité vivante.

La Danse Sacrée peut provoquer chez celui ou celle qui la pratique régulièrement (mais pas forcément au début...), ces « petits » *satori*. Les témoignages sont nombreux, avec des mots différents, mais le sens est le même.

*Un peu de littérature (pour nourrir votre mental !) ... Mais ne vous y attachez pas !*

**Les Traditions sont sacrées parce qu'elles représentent les valeurs spirituelles d'un peuple ou d'un village rattaché à un peuple.** Les ramener dans leur contexte leur donnent **un sens**, autrement elles n'ont aucune valeur. Le rituel va être l'instrument du sens de ces Traditions.

L'histoire, la géographie, les sciences, les arts, la philosophie de l'humanité, dans ses différentes représentations, nous relie à « l'essence » et au sacré de l'être et nous met sur notre Voie.

La Danse, le Chant, supports de ces Traditions, sont transmis oralement depuis des siècles, des millénaires, à chaque génération, s'enrichissant des expériences et de l'histoire du pays. Savez-vous qu'en Europe de l'Est, par exemple, dans les villages, les enfants de musiciens n'apprennent pas le solfège ? A 2, 3 ans, on leur met une flûte ou un violon dans les mains, et ils font comme papa ou grand-père. Eh bien ce sont des musiciens de l'âme, prodigieux (écoutez les tziganes !), ils écoutent et reproduisent, en accord avec ce qu'ils sont, rien ne passe par le mental. Aujourd'hui les jeunes des villes vont au conservatoire, et bien que je respecte ces écoles de musique (j'en ai fait partie pendant 15

ans ! puisque j'ai pratiqué le piano et le chant), la musique est devenue mentale, comme chez nous en Occident... (petite parenthèse).

## Ce qu'apporte la Danse Sacrée

La Danse Sacrée se pratique en cercle autour d'un centre symbolisant les 4 éléments (mandala minéral, végétal, de l'eau avec la coupelle, du feu avec la bougie et l'air autour). Ce centre symbolise le centre du groupe mais aussi la projection du centre de chaque participant. En avoir conscience lorsque l'on danse fait déjà descendre dans la profondeur.

Au niveau personnel, la Danse Sacrée permet d'accéder à la Présence à soi ; en habitant son geste (le pas, ou le geste des bras), en ayant conscience du geste, en donnant du sens aux mouvements du corps, au regard, à la direction que l'on prend (droite, gauche, avant, arrière, centre, extérieur), à la verticalité et à l'horizontalité (la croix), à la forme que l'on dessine sur le sol (cercle, ovale, spirale, triangle, trapèze...), au mandala vivant auquel nous participons.

**Ce ressenti conscient nous amène à un centrage naturel**, sans effort, car il est pratiqué dans la joie, les musiques magnifiques nous aidant aussi à augmenter notre niveau vibratoire.

Au niveau collectif, le rythme et les mouvements chorégraphiés nous demandent de nous soumettre ensemble à une Loi naturelle. C'est le respect de cette Loi qui apporte la vraie libération.

Dans la vie, il existe des cycles desquels nous ne pouvons-nous extraire (je suis aussi astrologue). L'acceptation de ces phases de vie plus ou moins agréables, plus ou moins rapides, plus ou moins imposées (en grande partie par nous-mêmes d'ailleurs !), nous **libère des tensions** provoquées par la résistance et la course au bonheur de l'ego. D'aucuns appellent cette libération le lâcher prise (encore faudrait-il définir ce qu'est exactement le lâcher prise, car ici je remarque pas mal d'erreurs de compréhension de ce qu'est le véritable lâcher prise...).

Il s'agit dans la danse d'accorder le corps (« l'ego ») à l'Âme, **que l'ego serve le But de l'Âme** ici-bas. Esotérique ? Pas tant que ça...

L'Unisson (qui n'est pas l'uniformisation), nous amène à la Joie de créer ensemble, de perpétuer un lien profond avec la Nature et les Êtres, et de contacter l'Essence de la Vie.

Pour y parvenir, **la Danse Sacrée utilise les symboles** (*gestes, pas, regards, directions, formes géométriques...*) mais aussi les légendes et les archétypes ou symboles universels (cf C-G Jung) - *la vie, la mort, la naissance, l'amour, l'union, la force, l'opposition, la cohésion, le don, le recevoir, la fraternité, la Déesse-Mère, les arbres, l'eau, le feu, l'air, la terre, la prière, etc.* Et le geste sera fait dans la plus grande **simplicité et sobriété**, synthétisé en somme. Tout le monde comprend, celui qui danse (heureusement !) et aussi celui qui regarde et s'imprègne de tout cela.

Pratiquer les Danses Sacrées régulièrement permet de retrouver et d'**intégrer ces valeurs** en soi, de **s'imprégner de l'Essence de la Vie**, et d'expérimenter en conscience le sacré dans le quotidien petit à petit. Petit à petit vous guérissez des blessures profondes, vous vous libérez de vos freins et culpabilité, car vous voyez enfin ce que peut être votre vraie Vie et vous vous autorisez à la vivre !

D'aucuns ont aussi retrouvé le sens de leur vie à travers cette pratique. D'autres ont mieux vécu et appris à maîtriser leurs émotions et leurs comportements réactifs. D'autres se sont apaisés par rapport à leurs colères et leurs insatisfactions. D'autres encore ont découvert la vraie fraternité d'âmes sur le chemin...

La Danse Sacrée apporte un regard conscient sur la Vie, une méditation active de chaque instant, une présence à soi plus régulière, quel que soit l'action en cours. L'ego diminue progressivement pour faire place au lien subtil avec le divin.

## Les groupes de danse

Les retrouvailles régulières avec les autres danseurs et danseuses créent des liens particuliers et profonds, de belles amitiés, au-delà des catégories sociales, des religions, des modes de pensées. Nous ne donnons plus d'attention à tout cela, nous voyons dans les regards, la lumière, la puissance et la beauté divines de chacun.

Une seule condition : oublier suffisamment qui nous sommes sur le plan personnel et social pour entrer dans une **ronde authentique où se donner la main signifie quelque chose**. Si vous apprenez à déposer votre « bagage » avant de pénétrer dans la salle de cours, au bout d'un moment vous constaterez que le bagage se fait moins lourd, pour qu'un jour peut-être, il n'existe plus du tout...

Un rêve que j'aimerais réaliser avec vous tous, danser dans la Nature, en bord de mer, en forêt, au bord d'un lac, en haut d'une montagne... pour que les éléments naturels favorisent encore plus cette alchimie...