

La danse comme miroir et expression du cœur profond

Avec Brigitte Mesdag et Johannes Quintens

Source : <https://alpesolidaires.org/agenda/danses-en-cercle-danser-des-mandalas-saint-antoine-labbaye-38/>



Les Danses en Cercle, ou Danses Sacrées, ont vu le jour à FINDHORN en Ecosse en 1978, par Bernard Wosien et sa fille Gabrielle Wosien.

Danser les Danses en Cercle, c'est comme rendre vivant un mandala. Nos pieds et nos corps dessinent un mandala vivant dans l'espace. Nous nous relions, par nos mains et nos cœurs. Notre esprit s'apaise, la joie au fond de nous se libère. Le « centre », significatif, créé avec les éléments de la nature, est le cœur de l'espace sacré de la danse autour duquel nous nous

reliions. Nous pouvons aussi parfois, selon le message ou le sens du thème de la danse, danser en groupe ou en lignes. Les pas sont simples, répétitifs. Les danses Mandalas peuvent être vécues comme une méditation, une pratique de l'harmonie et de la beauté en mouvement. Aucune expérience de danse n'est nécessaire. Tous et toutes sont invités.

Prenons donc le temps de sentir combien il est bon d'être en mouvement ensemble sur un même rythme, rythmes de tous temps, de tous les peuples. Nos émotions s'expriment, circulent librement et tenues à la fois. Les mélodies du monde, traditionnelles, classiques et contemporaines viennent toucher notre âme. Les danses nourrissent notre besoin de calme intérieur, d'enthousiasme, de rencontre, d'appartenance, de bienveillance et bien plus encore. Elles ressourcent le Vivre Ensemble.

Les Danses en Cercle invitent à ce que nous soyons présents au Présent et à savourer ce que la danse génère et comment elle nous régénère. Rien ne « doit » se faire, seulement laisser la danse, le mouvement, la mélodie nous emmener à la rencontre de soi, et vivre l'expérience de « se laisser danser ». Chaque danseur, danseuse, fait partie d'un tout, du TOUT, du mystère de la Vie.

La motivation des enseignants reste de permettre la rencontre avec soi et avec les autres, toucher la joie, permettre que les émotions s'expriment afin qu'elles circulent apaisées, reconnues, rendues conscientes, partagées.