

Danse du ventre – mouvements fluides du bassin



Comme beaucoup d'autres choses, la danse du ventre a été importée en Europe des Etats-Unis. En 1893, «Little Egypt», une danseuse alors inconnue, la présenta pour la première fois à l'exposition universelle de Chicago. A cette époque où presque toutes les femmes portaient encore un corset, la société réprova la nudité du ventre et l'exhibition de la danseuse déclencha un véritable scandale. La presse polémique sur «les ventres dénudés et les horribles mouvements» et popularisa le terme de danse du ventre. C'est ainsi que l'Occident attribua d'emblée à la danse du ventre un statut sulfureux. Elle a quand même fini par s'imposer et symbolise aujourd'hui tout à la fois la joie de vivre, la santé et la féminité.

Irene Gygax, enseignante en danses orientales

Vous aimeriez apprendre la danse orientale?

Essayez le déhanchement! Irene «Erini» Gygax, enseignante en danses orientales, décrit en mouvement typique de la danse du ventre: «le déhanchement est un mouvement rapide et isolé des hanches que le port droit et fier de la danse orientale met très bien en valeur. La position droite est très saine pour le dos et modèle optiquement la silhouette, ce qui a un effet positif sur la perception que l'on a de son corps et sur le sentiment de sa propre valeur.»

Conseils pour débiter

1. Position des pieds

Ecarter les pieds à la largeur des hanches, plier légèrement les genoux et basculer un peu le bassin vers l'avant pour soulager la colonne vertébrale.





2. Position des bras

Tendre le bras droit à l'horizontal et détendre l'épaule.

Tendre le bras gauche vers le haut.

Position de départ. Pour le déhanchement, mettre la jambe droite devant la gauche.

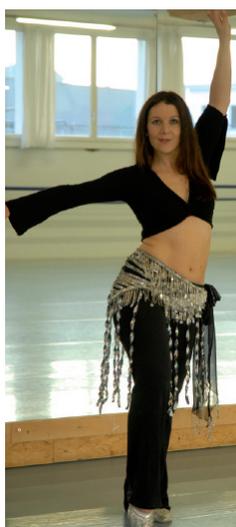
Mettre le poids du corps sur cette dernière.



3. Mouvement des hanches

Lever légèrement la hanche droite puis la laisser retomber.

Contracter les muscles des fesses et du périnée. Le haut du corps devrait rester aussi immobile que possible pendant tout l'exercice.



Pour en savoir plus

Roberta Bongini et Gaia Scuderi: «La danse du ventre: thŽorie et pratique de la plus fascinante des danses arabes », avec un dvd, Gremese, 2007, ISBN 978-8873016373, Frs 45.–

Laurence Pythoud: «La danse du ventre », Le grand souffle éditions, 2007, ISBN 9782916492124, Frs 23.10

*Auteure: Nadja Mühlemann,
Traduction: Claudia Spaetig
Photos: Nicole Rossier*