

"La danse est une source d'énergie unique"

Entretien avec Susanne Varisco, Directrice administrative de TANZ Association Suisse TAS / Dietlikon, Août 2022

Susanne, quand as-tu dansé pour la dernière fois ?

Il ne se passe pas un jour sans que je ne danse ! Il n'est pas nécessaire que ce soit des figures ou des chorégraphies précises - je laisse la musique s'écouler dans mon corps et je bouge en conséquence. Cela me met de bonne humeur en un clin d'œil !

D'où vient ton amour pour la danse ?

Mon cœur bat pour la danse depuis aussi longtemps que je m'en souviens, et je le dois à ma famille. Ma mère dansait souvent avec ses amies. Elles s'apprenaient mutuellement les dernières danses à la mode. Elles riaient beaucoup. Cette atmosphère joyeuse a eu un effet contagieux sur moi.

Mais danser à un niveau professionnel, c'est autre chose.

Oui... et pourtant non. Au cours des 25 années où mon mari et moi avons pratiqué la danse en tant que sport, nous avons toujours fait la même expérience : malgré une condition physique et une préparation optimales lors des compétitions, le succès n'était parfois tout simplement pas au rendez-vous. Nous voulions analyser qui avait commis quelle erreur. Cela donnait lieu à des discussions interminables, mais sans résultat. Avec les années, nous avons appris que la seule bonne question était : "Avons-nous seulement dansé ?" Même en compétition, la danse doit être couplée à des émotions - sinon on se fatigue en vain.

Mais la danse est bien plus qu'un sport et un divertissement : C'est un entraînement cérébral.

Absolument, la danse implique des performances maximales pour notre cerveau. Les scientifiques Steven Brown et Michael Martinez ont "regardé" dans la tête de danseurs de tango en 2008. Les deux chercheurs ont prouvé leur thèse selon laquelle les régions motrices du cerveau s'activent déjà en regardant et que bouger au rythme de la musique stimule notre cerveau à fournir des performances optimales. Les deux scientifiques ont ainsi inventé l'expression "danser rend intelligent".

Cela semble être un processus très éprouvant...

Nous devons sans aucun doute activer notre volonté pour intérioriser les séquences de mouvements. Cela peut devenir un travail (rires). Mais bien observer, c'est à moitié apprendre !

On danse sur de la musique ou au moins sur un rythme...

Oui - et pourquoi le faisons-nous d'ailleurs ? Nous tapons automatiquement du pied en suivant un rythme, nous claquons des doigts, nous bougeons la tête ou même tout le corps en position assise lorsque la musique nous interpelle. Plus une mélodie est connue ou appréciée, plus notre réaction est forte. Grâce à une autre capacité géniale de notre cerveau ! Parmi les innombrables impulsions que le cerveau reçoit par le biais des sens, il reconnaît des ordres, stocke et compare les impulsions et les met à disposition. Ce n'est que grâce à cette capacité de synchronisation que nous sommes capables d'apprendre des langues, de chanter, de faire de la musique et de danser !

On peut donc dire que bouger en musique - danser - est inné chez nous ?

Je répondrais par l'affirmative. Dès le cinquième mois, l'enfant à naître réagit aux sons et aux voix par des mouvements et des battements de cœur modifiés. L'oreille est le premier organe sensoriel fonctionnel du fœtus. La musique fait vibrer les émotions et le corps du futur enfant. Un petit enfant qui bouge de manière rythmique dès qu'il entend de la musique n'est donc pas un enfant prodige.

Malheureusement, les adultes sont trop souvent "guidés par la raison" et se cachent derrière des excuses telles que "j'ai deux pieds gauches". Pourtant, nous n'avons même pas forcément besoin de nos pieds pour danser. Regardons les danseurs en fauteuil roulant ! Quelle dynamique la musique peut-elle apporter à leurs mouvements !

Il s'agit donc beaucoup de la perception de la musique et du rythme ?

Oh oui ! Même si nous sommes totalement immobiles à l'extérieur, nous pouvons être "en ébullition" à l'intérieur en écoutant de la musique. Notre "intérieur" danse dès qu'il fait l'expérience de la musique et du rythme.

Tu dis "vécu" - ne s'agit-il pas seulement d'acoustique ?

Pas seulement. Nos émotions, nos fantasmes et notre imagination animent nos mouvements. C'est ainsi que nous vivons la véritable magie de la danse !

La danse n'est donc pas un phénomène des temps modernes ?

Les plus anciennes documentations de représentations de danse datent de 5000 à 2000 avant Jésus-Christ. Ces peintures rupestres indiennes montrent des formations de danse en ligne, entre autres, le dieu Shiva est représenté comme le "roi de la danse". Il est donc très probable que la danse rituelle et religieuse soit à l'origine de la culture de la danse.

Est-ce que cela se limite à certaines régions du monde ?

La danse est une forme d'expression de tous les peuples de la terre. Un langage commun sans mots, capable de développer un fort sentiment d'appartenance.

Tu as des exemples ?

Les danses populaires du monde entier, les danses de salon, les styles de danse urbaine, dont les plus connus sont le hip-hop et le break dance, les danses swing du lindy hop au rock'n'roll, qui ont fait bouger le monde à partir de 1920, l'énorme variété de danses sur des rythmes latino-américains, les différents styles de salsa toujours très tendance en Suisse, etc.

Une immense variété de types de danse se regroupe sous les catégories de danse mentionnées. L'énumération pourrait être complétée à volonté. Toutes les danses ont cependant un point commun : elles sont l'expression de sentiments - de la tristesse à la joie de vivre débordante en passant par la rébellion.

Faut-il avoir un objectif en tête pour réussir en danse ?

Définissons d'abord ce que signifie le succès : si la danse donne de l'énergie, on danse avec succès. On atteint cet objectif lorsque nous parvenons à sensibiliser nos sens, à activer notre imagination et à enrichir modérément notre technique. La danse est alors comme un carburant - une source d'énergie unique !