

châteauroux

côté stage

La danse contemporaine comme « catharsis »

Entre effort intense et lâcher-prise, les participants au cours de danse contemporaine de Mourad Bouayad vivent une expérience qui va bien au-delà de la simple technique.



Mourad Bouayad, danseur, professeur et chorégraphe, en osmose avec ses élèves pendant son cours de danse contemporaine à Darc. (Photo NR, Tom Novak)

Pendant les cinq dernières minutes de la séance, les sourires rayonnent tellement sur les visages de ces amoureux de danse que l'on se demande s'ils ne font pas partie intégrante de la chorégraphie. Portés par les airs doux et entraînants de la musique du jeune artiste Ino Casablanca, les stagiaires laissent leur corps parler pour eux et exprimer la joie qu'ils éprouvent à danser. Le tout, dans une parfaite harmonie des mouvements rendue possible grâce au professeur et chorégraphe Mourad Bouayad qui les guide au milieu d'entre eux. « *Le but c'est qu'ils se connectent avec la joie et qu'ils la ressentent à la fin de la séance* », assure-t-il, bouteille d'eau à la main.

Les regards enjoués de Clara, Isais et Céréna montrent que le pari est réussi. « *On se sent complètement relâchées à chaque fois*, assurent-elles, le souffle coupé. *Ça fait comme un effet de catharsis.* » Depuis le début du stage Darc, le cours de danse contemporaine mené par Mourad – qui a lui-même participé à **Darc** enfant – propose une heure d'expression artistique guidée par trois piliers : « *la joie, l'effort et la liberté* ».

« Le but c'est qu'ils se connectent avec la joie »

Une heure plus tôt, l'énergie est pourtant toute autre dans la salle A2. Une cinquantaine de

corps sont allongés au sol qui, au premier abord, semblent plus proches de la digestion que de la performance artistique. Sauf qu'il ne suffit que de quelques secondes pour voir ces corps s'animer : chacun étend les bras et déploie les jambes en explorant des positions différentes. « *C'est un moment d'improvisation où chacun écoute son corps*, explique l'artiste. *Je les guide, mais ils sont libres de faire ce dont ils ont besoin.* »

Pour Gabriela, Léa et Aysseline, cette préparation fait, entre autres, la singularité du cours. « *C'est incomparable avec tous les autres échauffements qui sont très carrés, très stricts*, indiquent-elles. *Mourad, lui,*

s'adapte à toi, à tes sensations, à tes propres douleurs et à la façon dont tu vis ton stage au jour le jour. »

Une manière bien spécifique d'acclimater le corps à l'effort qui, selon le chorégraphe, illustre l'essence même du style artistique qu'il pratique depuis l'enfance : « *C'est avant tout de l'improvisation et de la recherche. On travaille la technique mais l'objectif c'est que chacun puisse trouver sa propre technique. Car chaque corps est différent.* »

Sans oublier les multiples étirements, dignes de contorsionnistes, qui permettent de prévenir les blessures. « *On sent qu'il a une connaissance très fine de l'anatomie*, témoigne l'une de ses disciples. *Après ça, on sent que le corps est chaud et prêt à danser.* »

« Partager un moment d'art »

C'est alors que les accords de piano s'échappant des enceintes laissent progressivement place à une rythmique endiablée sur laquelle les stagiaires commencent à lâcher prise. Certains s'agitent les yeux fermés, tandis que d'autres se regardent en secouant leurs épaules avant d'éclater de rire. « *On est totalement libérés du regard critique et des imperfections. Il n'y a aucun jugement de l'autre, donc c'est vrai-*

ment bien », confie Gabriela. Mais ce qui fait avant tout la recette des séances de Mourad c'est, à en croire sa troupe, sa pédagogie. « *Il arrive à nous transmettre facilement des gestes très techniques et complexes.* » Son secret : expliquer chaque mouvement avec des images mentales farfelues, mais qui font mouche dans l'esprit de chacun. « *On vient déchirer le ciel* », « *on amène les mains derrière la tête comme un éléphant qui s'arrose* » ou encore « *on tire avec le flingue et hop, on regarde le résultat* » : autant de consignes tirées de son imagination qui trouvent rapidement leur chemin jusqu'à l'esprit de ses élèves.

Faut-il pour autant que chacun suive ses consignes à la lettre pour que la séance soit réussie ? Loin de là. « *Je veux qu'ils aient vécu des émotions avant tout, qu'elles soient positives ou négatives*, exprime Mourad. *Je fais ça avec eux pour partager un moment d'effort physique et d'art.* » C'est pour cette raison qu'il aime se rendre au milieu du groupe pour danser avec ses élèves et partager sa bonhomie communicative. « *On a une vraie connexion à chaque fois qu'on danse, c'est génial* », se réjouit plusieurs amatrices de danse, déjà impatientes de revenir le lendemain.

Tom Novak



Les stagiaires du cours de danse contemporaine performant le sourire aux lèvres. (Photo NR, Tom Novak)