



Danse/trois techniques d'entraînement

Danses hybrides



Mélissa Proulx

ARTICLE - 26 août 2010

La fièvre de la danse embrase les studios aux quatre coins de la ville. Voici trois techniques d'entraînement qui sont le fruit d'un fin mélange avec la danse. Pour en finir avec l'aérobie!

Toutes les raisons sont bonnes pour bouger et se mettre en forme. Quand cette résolution s'accompagne d'un plaisir qui garantit un goût de "revenez-y", on s'inscrit! À l'aube de la rentrée, voici trois formes d'entraînement vers lesquelles mener ses pas.

Nia: corps et esprit

La technique Nia est une heureuse fusion de mouvements de danse (jazz, moderne, Duncan), d'arts martiaux (taï chi, taekwondo, aikido) et d'approches somatiques (yoga, méthode Feldenkrais et technique Alexander). Las de cumuler les blessures dans leur pratique, deux profs d'aérobie de la Californie, Debbie et Carlos Rosas, ont ainsi amalgamé ces approches dans des routines qui s'exécutent en classe de groupe sur des rythmes entraînants de musique du monde. "Je suis tombée en amour avec cette discipline qui m'accordait plus de liberté et de la place pour être personnelle", explique la professeure **Lucie Beaudry**, qui s'est tournée vers cette technique après une blessure au dos. Inscrit dans une démarche holistique, le Nia vise en outre l'harmonie entre le corps et l'esprit et la prise de conscience corporelle par le mouvement. "Cette forme d'entraînement me donnait soudainement le goût de me réserver du temps. L'important dans le Nia, c'est d'avoir du plaisir à être dans le mouvement. On doit ensuite s'écouter et se respecter en fonction de l'état du jour."

Ainsi, dans une classe de Nia, il n'est pas rare qu'on réserve un temps pour des improvisations dirigées ou des danses libres. "Ce n'est pas un entraînement rigide où l'effort est valorisé. La forme vient d'elle-même, mais ce n'est pas un but imposé", ajoute Lucie Beaudry, qui complète des études supérieures en danse et développe sa technique en art-thérapie. La liberté s'exprime aussi dans son code: on porte des vêtements confortables, on porte le cheveu comme bon nous semble et le pied nu.

Pour qui? Pour toute personne mobile qui souhaite une remise en forme ("à son rythme!") ou maintenir sa forme.

Ses bienfaits: Les bienfaits s'expriment surtout dans la mobilité, la coordination, la stabilité, l'équilibre, le tonus musculaire, la force, la flexibilité, le tout, jumelé à une sensation de bien-être dès le premier cours. Parole d'initiée.

Où pratiquer? Lucie Beaudry donne des cours de Nia dans différents studios à Montréal. Horaire de ses classes au www.luciebeaudry.com. D'autres classes sont affichées au www.nianow.com.