

# Evacuer stress et tensions grâce à la Taranta

## ORON

**Pas besoin de savoir danser pour participer à un rituel de Taranta. Le rythme effréné de cette danse sacrée d'Italie du Sud scandé par le tamburello est irrésistible. Une soirée libératrice et joyeuse à vivre le 15 novembre, de 19h30 à 21h30.**

Magaly Mavilia

Un peu oubliée au profit des musiques électroniques dans les années 80, la Taranta, ou Tarantella, connaît un renouveau en Italie du Sud. On retrouve de la documentation sur cette pratique depuis le Moyen-Age. Avec le temps, le rite est devenu tradition. Mais ce qui intéresse Maelia Carera, danseuse, chorégraphe et professeur à Oron, c'est l'aspect thérapeutique et libérateur issu de la symbolique de la morsure de la tarentule. Cette mortelle araignée qui piquait surtout les femmes parce qu'elles étaient dans les champs pour cueillir le blé mais aussi parce que, privées de liberté et opprimées, elles avaient besoin d'un espace de liberté pour pouvoir s'exprimer dans un cadre social acceptable.

### Nettoyage et guérison

Le rituel se pratique en cercle, ce qui offre un cadre bienveillant et fraternel pour lâcher les tensions et entrer dans une transe libératrice et joyeuse. Pas besoin de savoir danser pour participer, le rythme est irrésistible et il suffit de se laisser emporter. A travers un ancrage fort à la terre, par des battements de pieds sous



la cadence effrénée du percussionniste Massimo Laguardia, professeur aux ateliers d'ethno-musicographie de Genève, le corps peut, petit à petit, libérer ses tensions. Une pratique essentielle aujourd'hui pour évacuer le stress ou le ras-le-bol, revenir dans l'ici et le maintenant du corps et laisser s'exprimer ce qui reste emprisonné en nous.

«Le but, c'est de lâcher prise sur nos tensions à la fois corporelles et psychiques. C'est une forme de nettoyage, de guérison, sans prétention, précise Maelia Carera. Mon rôle est d'offrir un cadre et d'accompagner chacun dans un espace sécurisant. C'est pourquoi je tra-

**«Pour lâcher, il faut d'abord être ancré»**

**Maelia Carera,**  
danseuse, chorégraphe  
et thérapeute

### «Femme sacrée - sexualité guérissante»

Thérapeute de shiatsu et instructrice de Qi gong, Maelia Carera utilise aussi l'énergétique chinoise pour amener vers la danse. Etirements des méridiens, automassage, «ce sont des outils qui aident, remarque-t-elle. C'est fondamental d'avoir un espace dans sa vie pour pouvoir s'exprimer et aller au-delà des schémas afin de lâcher librement nos blocages». Ce week-end, Maelia organise un stage de pratiques taoïstes (niveau 1) sur le thème «Femme sacrée - sexualité guérissante». 9 et 10 novembre, Espace Sésame, Palézieux-Gare.

► Le rituel de la Taranta est au cœur du deuxième d'une série de sept ateliers de danses sacrées proposés par Maelia Carera.  
D. Vallotton

un ancrage profond à la terre. C'est une notion essentielle. Pour lâcher, il faut d'abord être ancré. Puis nous pourrions alors entrer dans l'ouverture du cœur, qui est propre aussi aux poèmes soufis.»

### Transe libératrice

«Cette libération se retrouve dans toutes les traditions de trances du monde entier», explique Maelia, qui propose le 15 novembre le deuxième d'une série de sept ateliers de danses sacrées chaque fois accompagnées par des musiciens. Daf égyptien ou iranien pour les traditions soufies d'Egypte ou derviches (13 décembre, 17 janvier, 7 février et 15 mai) ou Sarod indien, pour une méditation dansée, le 13 mars. A Oron et à Renens.

**i** Renseignements et inscriptions:  
**076 565 22 73**  
**www.maelia.ch**

PUB

**CLINIQUE DENTAIRE DE LAUSANNE**  
021 977 21 21

**la prophylaxie au juste prix**  
désormais compatible avec  
votre péché mignon



**49.- Frs**  
**la demi-heure**  
**hygiéniste**

**CLINIQUE DENTAIRE DU CHABLAIS**  
AIGLÉ COLLOMBEY  
024 471 71 71 024 481 49 49