

Le Régional



STAGE À COLLOMBEY

Danses sacrées

Le mouvement comme accès à la pleine conscience, c'est ce que propose Maëlia Carera dans ses stages de découverte.

Culture, page 31

PUIDOUX CASSE SA TIRELIRE

50 millions d'investissements

Pour financer le collège et la grande salle - deux projets devisés à plus de 50 millions - les élus relèvent le plafond d'endettement de 25 à 40 millions et augmentent les impôts de 2 points.

Lavaux - Oron, page 9

TRAIN EVIAN ST-GINGOLPH

Contre l'«enfer» de la route

Deux nouvelles études relancent l'éventuelle réhabilitation du RER Sud Léman, soutenue par les riverains d'une route qui voit passer près de 1'500 travailleurs frontaliers vers le Valais chaque jour.

Chablais, page 21



Robert Fux

Reportage dans l'abri PC de Montreux: Qui sont ces réfugiés ?

Pages 2 et 3

OTTO'S Nous fêtons. Vous profitez.
25 ANS
OTTO'S ROCHE La Coche 7

20% de rabais
sur tout l'assortiment
textile complet
(y c. les textiles de maison)

Culture

Danser en pleine conscience

COLLOMBEY

Danses sacrées, soufies, rituelles ou transes: au-delà des systèmes de croyances, le mouvement porte le corps et l'âme à un sentiment d'appartenance à la vie qui se déploie en chacun. Une célébration du vivant à vivre le samedi 3 octobre, sous la houlette de Maelia Carera, qui organise un stage de découverte.

Entretien: Magaly Mavilia

D'origine italienne, née à Lausanne, Maelia Carera est installée à Oron-la-Ville depuis une dizaine d'années après avoir résidé 11 ans en Italie. Diplômée en Shiatsu, elle pratique la danse depuis l'âge de 7 ans et se tourne désormais vers l'exploration des danses d'Égypte et du Maroc. Souvent accompagnés de musiciens traditionnels, ses cours et ses stages connaissent un vif succès. Chacun va à la rencontre de son propre rythme et la magie s'opère. Maelia donne aussi des cours de Dô In, Qi Gong, méditation, étirement des méridiens. Rencontre avec une femme reliée à elle-même et à la vie.

La presse spécialisée dit que vous incarnez avec grâce, joie et profondeur la célébration de la vie en pleine conscience.

➤ La matière est une bonne porte d'entrée pour y accéder. A travers le corps on peut travailler sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

Quelle différence entre la danse sacrée ou la danse arabo-contemporaine?

➤ J'appelle mon travail et ma recherche «danse arabo-contemporaine». Arabo, parce que je puise l'inspiration dans les danses arabes traditionnelles vers une expression contemporaine et universelle. Contemporaine, parce que j'ai pratiqué pendant plus de 25 ans la danse contemporaine. Sous l'appellation danse arabo-contemporaine, il y a les danses issues des traditions soufies et populaires, d'Égypte et du Maroc,

ainsi que les danses de cours issues de la culture savante du monde arabe.

Vous disiez qu'en Italie, il y a aussi une tradition de danse sacrée?

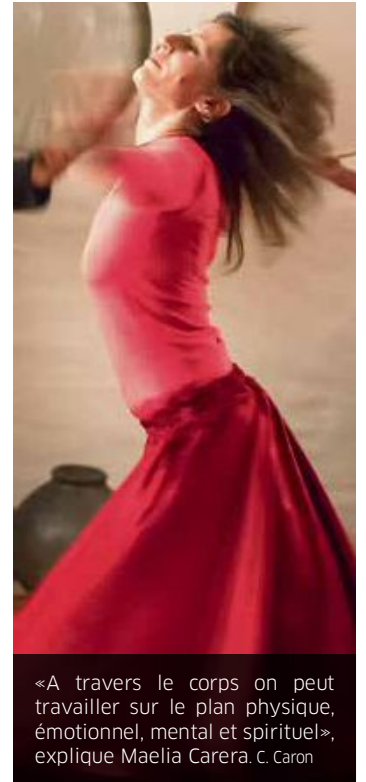
➤ Il y avait une tradition de transe pratiquée jusque dans les années 60: le rituel de la Tarentule, qui est un rituel thérapeutique au même titre que le Zar encore pratiqué en Égypte. A la différence des rituels soufis où le but est d'atteindre la plénitude divine, dans ces rituels païens, il y a dialogue avec les parties sombres, avec ce qui a besoin d'être harmonisé et équilibré. Ils étaient surtout pratiqués par les femmes. C'était un lieu et contexte accepté socialement où elles pouvaient exprimer leurs tensions, accéder à un relâchement. Aller à sa propre rencontre pour faire sortir «le venin»: les tensions, les blocages, les choses à lâcher. Un peu comme on le fait aujourd'hui en allant chez un thérapeute ou guérisseur. C'est intéressant de voir ces parallèles, c'est aussi pour cela que j'ai été chercher les danses arabes, je les sens très proches: il n'y a qu'un pas entre le sud de l'Italie et les pays arabes.

Que vous apporte le groupe, pourquoi donner des cours?

➤ La dynamique du groupe, surtout lorsque l'on est en cercle, nous permet d'être tous au même niveau. Nous restons un individu, mais nous faisons aussi partie d'un groupe. L'idée n'est pas de pouvoir faire plus fort, plus haut, plus loin, mais de pouvoir sentir comment on respire ensemble, comment on peut devenir chacun une cellule d'un même corps. Le groupe permet de se confronter, il y a des richesses dans les partages et l'on peut aussi vivre son individualité, être accueilli par le groupe. Et être l'accueil de soi-même.

Vous ouvrez un stage tous niveaux aux hommes aussi, pourquoi?

➤ Pour créer un équilibre en le yin et le yang, il n'y a pas de raison que ce ne soit réservé qu'à des femmes. Les danses soufies, ou la danse du bâton, sont pratiquées par les hommes en Égypte. Les hommes dansent beaucoup, je le spécifie afin que tout le monde puisse se sentir invité.



«A travers le corps on peut travailler sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel», explique Maelia Carera. C. Caron

PUB

Réflexe-prévention n°2

Quand l'huile s'enflamme, le linge devient une arme

voir l'animation
reflexeprevention.ch



ECA
Incendie et éléments naturels

Nous protégeons l'essentiel

www.eca-vaud.ch