

DANS LE TANGO, COMME DANS LA VIE

10 CONSEILS POUR BIEN DANSER ET… MIEUX VIVRE !

Francesca Vaccari & El Puntazo Estudio de Tango

Le Tango est bien plus qu'une danse. C'est un miroir. Chaque étreinte, chaque pause, chaque respiration, chaque erreur, chaque victoire… en dit autant sur la danse que sur notre manière d'être au monde. Ce petit eBook réunit 10 parallèles entre le Tango et la Vie, pour nous inviter à les aborder avec davantage de conscience, de légèreté et de clarté.

1. D'ABORD, JE DÉCIDE

Dans la danse comme dans la vie, avant de te demander « Comment faire ça ? » ou « Comment lui faire comprendre telle chose ? », commence par décider ! Tout comme tu décides de monter les escaliers, de ne pas tomber en marchant dans la rue ou de sortir du lit, la première chose à faire est de DÉCIDER. Donne l'impulsion à ton corps. Bien souvent, cela suffit. Dans la danse comme dans la vie !

2. LA PAUSE EST LE SOUFFLE DE LA DANSE

Si nous ne respirons pas, nous ne vivons pas. C'est aussi simple que ça. Ta danse agonise chaque fois que tu ne lui accordes pas un souffle entre un mouvement et le suivant. Ne cours pas, ne te précipite pas, ne te hâte pas. Respire et écoute. 50 % de l'élégance se trouve dans la pause ! Ne l'oublie pas.

3. NE RÉAGIS PAS, AGIS !

Chaque mouvement automatique qui jaillit de ton corps de manière incontrôlée est une occasion perdue de décider comment tu souhaites interagir avec toi-même et avec l'autre. Cela vaut dans tous les domaines.

4. TON CORPS EST TRÈS SAGE, MÊME SI TU NE L'ÉCOUTES PAS

Lorsque tu es mal à l'aise, mal assis·e ou que ta jambe s'engourdit, ne bouges-tu pas pour retrouver une position confortable ? Commence à écouter ton corps lorsqu'il est inconfortable. S'il ne se sent pas bien, c'est que quelque chose ne fonctionne pas. Cela vaut pour le Tango, la vie quotidienne et les relations humaines.

5. LE CIEL ET LA TERRE NE SONT PAS ENNEMIS

Si tu veux garder ton équilibre, tu dois t'enraciner dans la terre tout en t'élevant vers le ciel. Je te laisse déchiffrer la métaphore… même si, dans la danse, elle est littérale !

6. NOUS SOMMES LÀ POUR LAISSER NOTRE EMPREINTE

Chaque pas de ta danse devrait laisser une empreinte. Littéralement : à chaque pas, laisse ton poids se déposer dans le sol et imprime-y entièrement ton pied avant de passer au pas suivant. Fais en sorte que chacun de tes pas en vaille la peine. Nous sommes là pour laisser une empreinte et donner du sens à nos actions, au moins à nos propres yeux.

7. TOI, TOI ET TOI SEULEMENT

Le Tango est une danse « altruiste » : son centre d'attention, c'est « toi », et non « moi ». Pense d'abord à ton ou ta partenaire avant de penser à toi. Mets-toi à sa place, écoute-le ou écoute-la, interprète-le ou interprète-la, intéresse-toi sincèrement à la personne qui est devant toi, fais-lui plaisir. Réfléchis : qui ne voudrait pas d'un·e partenaire comme ça ? Attention : cela ne fonctionne que si c'est RÉCIPROQUE !

8. ÊTRE CLAIR·E EST UN SIGNE DE NOBLESSE

Plus nos intentions sont claires, plus nos liens durent longtemps — même s'ils ne durent que le temps d'un Tango. La clarté est une vertu à tous les égards.

9. ON APPREND TOUJOURS PLUS VITE QUAND ON PREND DU PLAISIR

Ne sois pas obsédé·e par le résultat : engage-toi dans le chemin. Réjouis-toi qu'il soit infini, car il est une source inépuisable d'apprentissage. Ris de tes erreurs ; au fond, c'est un jeu et l'on a le droit de se tromper. Ah… au Tango aussi !

10. TOUT A UNE RAISON D'ÊTRE

T'es-tu déjà demandé pourquoi tu danses le Tango ? Il est très intéressant de se demander quelle leçon le Tango nous offre et que nous avons besoin d'intégrer dans notre vie. Tu ne t'es peut-être pas encore posé la question, mais tout a sa raison d'être.

Le Tango t'apprend à être plus présent·e, plus conscient·e, plus connecté·e à toi-même et aux personnes qui t'entourent. Puissent ces mots te rappeler que bien danser, c'est bien vivre.

Je t'embrasse,

Francesca