

## **Pourquoi parfois on s'envole, parfois on se traîne.**

Nous avons tous eu, à un moment ou à un autre, le sentiment que tout marche à la perfection. Si vous dansez le tango depuis un moment, vous avez vraisemblablement ressenti cela plus d'une fois. C'est l'une des meilleures sensations dans la vie. C'est comme si notre corps devenait la danse, sans effort, et qu'un courant merveilleux vous portait tout au long du morceau. En même temps, on participe et on se voit en train de participer. Il y a une fusion avec le partenaire, une union merveilleuse entre soi et tout le reste. Tous les « problèmes » techniques s'évanouissent et tout marche tout simplement.

Je pense qu'on danse le tango avant tout pour connaître cette sensation. Quand je parle du tango à ceux qui y sont totalement étrangers, j'aime le comparer au surf. Les surfeurs, comme les danseurs de tango, peuvent se déplacer très loin rien que vous faire toujours la même chose, chasser la vague parfaite. En un sens, c'est ce que nous faisons nous aussi, poursuivre notre vague parfaite. La connexion particulière que nous avons déjà ressentie, légèrement différente pour chacun d'entre nous et aussi à chaque période de notre évolution dans le tango. On la poursuit au travers des partenaires, professeurs, figures, chaussures, musiques, événements.

Nous connaissons tous le sentiment opposé, quand vraiment rien ne fonctionne. Notre corps, malgré tous nos efforts refuse de reproduire les mouvements aussi harmonieusement qu'avant. Il semble qu'on a d'une certaine façon perdu le truc et qu'on essaie donc de le retrouver, de regagner l'harmonie en forçant. On se stresse, se met en colère et on déprime, on se sent comme le pire danseur de la salle. On commence à expliquer autour de soi que vraiment, vraiment, on ne danse pas bien ce soir. Ça soulage un instant mais ça ne règle rien.

Comment cela se fait-il ?

Je ne prétends pas avoir la réponse complète mais je vais souligner quelques aspects importants. Le premier concerne notre compétence. Plus on est expérimenté plus il est facile d'atteindre à n'importe quel moment le stade du « tout fonctionne bien ». C'est tout l'intérêt de l'entraînement dans les pratiques. C'est pour ça que les professionnels peuvent voyager pour une demi-journée, donner des cours et danser un démo magnifique le soir même. Plus votre corps intègre la façon confortable et techniquement correcte de bouger, plus ça devient facile. Il y a un avantage important à continuer à apprendre et à s'entraîner : on oscille beaucoup moins entre des « hauts » et des « bas ». Non seulement ça, mais de plus on apprend en fait les outils pour transformer les « bas » en quelque chose d'acceptable.

Si vous êtes sujet aux oscillations entre ces deux états, cela peut vouloir dire que vos aptitudes sont à ce moment dans la phase de « compétence consciente ». J'ai écrit à propos de ces deux phases dans l'article [« Pourquoi nous souffrons parfois en apprenant le tango et en quoi c'est une bonne chose »](#). La compétence consciente veut dire que vous êtes capable de danser correctement et confortablement quand les conditions sont bonnes et que vous faites un effort conscient. Dès que les conditions sont différentes ( que vous soyez stressé, fatigué ou distrait), votre corps reprend les vieilles façons de bouger habituelles et inconscientes. Ces habitudes, bien qu'installées, vous semblent erronées car vous vous êtes entraîné à les reconnaître comme incorrectes. Disons par exemple que vous perdez souvent votre axe. Quand vous êtes calme et faites attention, vous faites ce qu'il faut pour bien arriver sur votre jambe d'appui. Par contre, en milonga, avec tout le trafic autour, un partenaire stressant ou un état émotionnel stressé, vous recommencez à perdre votre axe, ce qui vous met hors de vous.

Bien des danseurs restent bloqués dans la phase de compétence consciente, ce qui devient une source d'intense anxiété car on ne sait jamais vraiment comment on va danser. Passer au stade suivant nécessite d'intégrer les bonnes habitudes de mouvement au point qu'elles deviennent des « compétences inconscientes », mais cela demande du temps et de l'entraînement. En attendant, vous pouvez vous faciliter les choses en recréant chaque fois consciemment les conditions dans lesquelles il est plus facile pour vous de danser. Si c'est le stress qui affecte votre façon de danser, cherchez les moyens de vous calmer. Si c'est la fatigue qui a un impact notable sur votre danse, faites une sieste avant la milonga. Arrêtez de danser avec des partenaires qui mettent mal à l'aise. Commencez la soirée en dansant sur des musiques qui vous inspirent. Discutez, rencontrez les gens. Distrayez-vous.

Le deuxième point important c'est la focalisation de votre attention. La façon dont nous ressentons notre corps est influencée par la totalité de ce qui se passe en nous et autour de nous. Elle est aussi influencée par ce que nous avons déjà vécu, notre humeur, notre énergie et nos émotions. Notre binôme corps/esprit est un être extrêmement complexe. Ce système intelligent effectue un nombre considérable d'opérations en même temps, dont nous ne percevons consciemment ni ne contrôlons pas la plupart à moins ne nous y être volontairement entraînés. Notre attention consciente, ceci dit, ne peut se focaliser que sur une chose à la fois, voire deux au maximum. Plus nous focalisons notre attention, plus ce sur quoi nous nous focalisons influencera notre perception globale du moment. De plus, notre esprit aime à se tenir à une pensée et la tourner en tous sens, à la débobiner comme un chaton le ferait d'une pelote de laine, nous lançant dans des « tunnels » de réflexion qui créent de fortes réactions émotionnelles.

Les haut et les bas que vous ressentez sont les expériences intériorisées de ce qui vous arrive. Vos sensations ne sont pas obligatoirement le reflet fidèle de ce qui vous arrive objectivement. Les artistes qui se produisent sur scène sont familiers avec ce paradoxe : il arrive que le spectacle leur semble sans défaut, fluide et facile alors qu'il n'est en fait pas sorti de l'ordinaire. Au contraire, certaines fois ils auront des sensations personnelles d'inconfort physique, de tension, de fatigue et pourtant la représentation s'avérera exceptionnellement bonne. Il y a aussi les situations où tout correspond : la représentation que l'on ne sent pas qui s'avère être en dessous des capacités habituelles du danseur ; et celle que l'on sent parfaitement et qui amène l'art du danseur à son zénith. Inutile de dire que cette dernière est celle vers laquelle tous les professionnels tendent tous leurs efforts. La vraie maîtrise ne se ressent pas comme un dur labeur, c'est juste comme voler. Le labeur y a été mis avant.

En plus d'apprendre une certaine façon de bouger, l'entraînement en danse a aussi un autre but important : s'entraîner à appréhender simultanément autant de parties de son corps que possible, y compris son état psychologique. La simple raison derrière tout ça c'est qu'on ne peut contrôler ce dont on n'a pas conscience. cela tend aussi à diminuer ce sentiment de « plus rien ne marche plus » car le danseur est conscient que plein choses MARCHENT à ce moment-là. Les danseurs de tango professionnels tout comme les amateurs s'exercent à développer cette acuité. Malgré tout, en tant qu'amateur, votre focalisation d'attention interne tend à rester beaucoup plus étroite. Et donc, souvent, ce qui commence comme un vague sentiment de malaise à propos d'un détail mineur s'épanouit en dépression totale le temps d'une tanda.

C'est comme n'importe quelle pensée gênante : si on se concentre très fort sur elle, on rentre dans un tunnel et le monde entier commence à ressembler une énorme erreur alors que le même soleil qu'avant brille, les mêmes personnes vaquent à leurs activités et que la seule chose qui ait changé c'est qu'ON a eu une pensée dérangeante et qu'ON s'est laissé embarquer. Dans ce cas-

là, au lieu de désespérément chercher des moyens de contrôler la situation, faites juste le contraire : détendez-vous et élargissez votre champ d'attention. Au fond de vous-même, prenez un peu de recul par rapport à votre sensation d'inconfort et jetez un coup d'œil à l'intérieur de votre corps. Regardez en contournant l'inconfort. Sentez ce qui va bien, quelles sensations sont agréables. Laissez-les vous calmer. Créez de l'espace autour de la sensation qui pose problème, respirez, détendez-vous. Les choses vont bientôt commencer à s'améliorer.

Si votre première réaction est de vous dire : comment diable je fais ça tout en me concentrant sur mon partenaire et la musique, c'est simplement que vous ne vous y êtes pas encore entraîné. Non seulement c'est possible, mais vous danserez mieux si vous pouvez maintenir une focalisation plus large de votre attention sur vos sensations internes et externes. Si vous êtes capable de prendre votre petit déjeuner tout en lisant le journal sans vous verser du café dans l'oreille, alors vous pouvez aussi apprendre à gérer de multiples variables en même temps dans votre danse. Ce qui ne veut pas dire se concentrer intensément sur tout en même temps, bien au contraire : il s'agit de laisser votre attention de balader là où vous le voulez tout en continuant de danser. Si cela reste difficile pour vous, entraînez-vous tout en vaquant à vos activités quotidiennes. De temps en temps laissez votre attention se fixer sur certaines parties de votre corps. Sentez où sont vos orteils, quelle est votre sensation dans le bas du dos tout en continuant à vous concentrer aussi sur ce que vous êtes en train de faire. Vous serez surpris des bénéfices.

Il y a une chose à propos de laquelle vous pouvez ne pas vous faire trop de soucis : quand vous sentez en vous-même que votre danse n'est pas terrible vous pouvez vous dire que vu de l'extérieur il n'y a pas grand chose de changé. Vous avez peut-être juste l'air un peu moins heureux. Quand tout vous semble fluide vous ne dansez pas forcément mieux en réalité, c'est juste que vous vous sentez mieux, plus détendu et inspiré. Quand vous vous sentez nul vous ne dansez pas forcément plus mal non plus. Votre partenaire peut éventuellement sentir quelque tension venir de vous, ou pas. Gardez à l'esprit que les autres sont aussi préoccupés par eux-mêmes que vous l'êtes. Donc, la prochaine fois que vous vous trouvez dans cet état de désorientation interne, ne paniquez pas : vous n'allez pas perdre votre dignité en public. On ne va pas vous montrer du doigt.

Comme je l'ai déjà mentionné, les danseurs de tous niveaux sont coutumiers des hauts et des bas, chacun à leur façon. Après tout, nous ne sommes pas des machines. Apprendre à maîtriser la technique, élargir son attention, calmer ses craintes sont tous des moyens utiles d'attraper votre vague parfaite. Gardez à l'esprit qu'il n'y aurait pas de vague parfaite si certaines d'entre elles n'étaient pas moins parfaites. Rappelez-vous que vous pouvez parfaitement vous en sortir avec une vague qui n'est pas parfaite, si vous focalisez bien votre attention. Parce qu'au bout du compte ce n'est pas la vague le vrai sujet, c'est la balade.

**Veronica Toumanova**

*(Traduction: Jérôme Simon)*