

Fusion de neuf disciplines

Je danse le Nia

ARTICLE - 18 septembre 2008 VOIR
Sylvie Michelon



Katia Campobassi en pleine leçon de Nia chez Salsa Etc.
photo: Dominic Gauthier

Imaginez suivre un cours d'une heure où la fusion de neuf disciplines vous fera faire des mouvements de plusieurs arts martiaux, en passant par de la danse Duncan, du modern jazz et du yoga. Un joyeux fouillis que tout cela? Pas du tout, et c'est là où ça devient fascinant.

Avant de suivre ma première séance, j'ai décidé de m'informer sur cette solution de rechange aux cours de conditionnement physique. Ma personne-ressource: **Marilena Paolucci**, qui a introduit cette technique (créée en 1983 en Californie - naturellement! - par deux professeurs d'aérobic, Debbie et Carlos Rosas) à Montréal il y a à peine deux ans. Précisons tout d'abord que j'étais sceptique. "Trop, c'est comme pas assez", me disais-je. Et je peinais à croire, malgré l'enthousiasme évident de mon interlocutrice, que l'on pouvait s'entraîner sans forcer. "La technique Nia est axée sur le plaisir de bouger son corps, pas sur la performance. C'est difficile pour certaines personnes de saisir cela."

Rendez-vous fut donc pris un samedi matin pour tester ladite technique. Dans le groupe d'une quinzaine de personnes, toutes nu-pieds comme exigé, beaucoup d'initiés. Katia Campobassi, la professeure, semble lire dans les pensées des néophytes, et indique assez rapidement que chacun ira à son rythme. Soit. Si j'ai vécu quelques minutes d'appréhension (je ne voulais pas me retrouver à devoir danser mes émotions, ou quelque chose d'approchant!), j'ai vite succombé au bonheur contagieux du groupe et de la prof. Mais surtout, à mon grand étonnement, j'ai réalisé que c'était effectivement une façon très efficace de se remettre en forme. Les adeptes des cours qui font mal, du type "Step, Niveau 3" ou "Cardio militaire", maudissent leurs entraîneurs les jours suivants, quand leurs courbatures les ramènent à leur bon souvenir. Conséquence de routines éreintantes, répétitives, et bien souvent vides de sens (je le sais, j'en étais!). Ici, si les chorégraphies sont soigneusement étudiées, elles fournissent surtout un cadre dans lequel les

participants évoluent en pleine liberté. Les routines ne changent pas de semaine en semaine, "ce sont les points d'intérêt que l'on change à chaque classe", de me préciser Katia à la fin du cours. "On n'a rien sans effort" semble être le mantra de la majorité des centres sportifs. Certes, mais conjuguer force et flexibilité et transpirer sans avoir l'air de forcer, c'est pas mal non plus, non?

En théorie, la technique Nia est faite pour tout le monde puisque c'est une méthode douce de remise en forme. Dans les faits, soyons francs: les personnes allergiques aux concepts d'énergie, d'approche holistique et d'intelligence naturelle du corps devraient passer leur tour. Mais ceux et celles qui, comme moi, ont déjà expérimenté le yoga, le taï chi, la salsa ou d'autres disciplines sans jamais pouvoir se consacrer à long terme à l'une d'elles y trouveront leur compte. Et les sceptiques seront confondus!

Nia Montréal

www.niamontreal.com