



La conscience... ...mène la danse

Antibes Depuis six ans, Sylvie Salmon encadre les cours de danse-thérapie au sein du Centre culturel d'action sociale. Une discipline où harmonie, mouvement et conscience règnent...

Corps, cœur et esprit. Mine de rien, tout notre quotidien milite pour que l'on ne puisse pas trouver aisément un équilibre entre les trois. Pourtant, c'est cette trinité qui charpente la colonne vertébrale d'un être... Et c'est sur cela que s'appuie le savoir dispensé par Sylvie Salmon. Depuis six ans, l'enseignante offre son approche au public du Centre culturel d'action sociale d'Antibes. Une petite bulle d'apaisant qui prend place le vendredi matin⁽¹⁾ au sein du foyer Fontonne. Une parenthèse de douceur qui s'arpenne la tête libre. Face au miroir, la dizaine d'élèves suit l'échauffement. « *On libère la tension dans les épaules* », rappelle celle qui propose d'appréhender le mouvement comme un soin. Ici, tout est danse. On étire le geste, on donne l'intention.

Et si la démarche ne va pas dans le sens de la performance, ce n'est pas une raison pour délaisser la rigueur et la justesse: « *Nous sommes dans une logique de progression face à soi-même.* »

Avec l'énergie du yoga

Ancrage au sol, rythme, coordination, projection avec le petit plus qui change tout: « *L'énergie du yoga* ». Puisque la méthode développée par Sylvie Salmon se base sur son concept de danse yoga. Le défilé des bras et les positions des doigts – mudras – parlent. À la recherche de l'amplification, les élèves mènent sur la route de la plénitude.

« *Pensez à inspirer* », « *On marque le*



Les cours de danse-thérapie de Sylvie Salmon s'inspirent de sa méthode de danse-yoga. Ici, la justesse du mouvement et le ressenti prennent le pas sur la performance.

(Photos M. D.)

temps», « *On retravaille la séquence* », devant le groupe, Sylvie Salmon donne l'impulsion. Avec précision. Sans contrainte. « *Est-ce que vous vous êtes senties bien?* », questionne-t-elle avant de passer à la suite. Parce qu'il s'agit également d'estime de soi, de sensation, de sensibilité. On déniche le positif à grands renforts de bachata, de notes de shamisen ou encore de percussions. Un voyage où la pleine conscience fait office de passeport.

Donner le meilleur

Libération, expression, équilibre, persévérance et sérénité. Des moteurs pour saisir ce que le corps peut offrir. L'enseignante ne demande jamais l'impossible. Mais attend le meilleur. Non pas pour elle. Mais pour ses élèves. Qu'elles osent se donner le meilleur d'elles-mêmes. Et ça, c'est déjà beaucoup... Les bienfaits de la pratique? Il suffit de zyouter les mines réjouies. En remettant ses chaussures de ville, Christiane, suivant l'atelier depuis ses débuts, affiche un large sourire: « *C'est ludique et vraiment utile, on apprend notamment à délier ses épaules. Les chorégraphies sont harmonieuses, on se sent plus à l'écoute de soi... Et quand je sors d'ici, je me sens toujours légère.* » Les pieds flottent presque pour regagner la réalité. Preuve qu'il faut parfois ne plus toucher terre pour savoir mieux la regagner.

L'évidence

C'était en elle depuis tous les jours. Mais la vie en avait décidé autrement. Adepte de la danse de salon, Sylvie Salmon a mis un terme à sa carrière professionnelle dans le secteur du management et de la communication pour donner vie à ce qui l'habitait depuis tous les jours. En fondant l'association *Danse & mouvement*, elle suit plusieurs formations notamment dans le domaine du yoga, du coaching, de la danse Margaret Morris Movement... Préparant une licence de psychologie au sein de l'université de Nice Sophia-Antipolis, elle propose des cours de dynamisation corporelle, de danse yoga, de rock'n'roll et de danses latines à Biot et Vence.

■ www.sylviesalmon.com



MARGOT DASQUE
mdasque@nicematin.fr
1. Vendredi matin - initiation/informations 9 h - 10 h et intermédiaires/avancées 10 h - 11 h.