



Depuis l'âge de 19 ans, Yumma Mudra est engagée dans la voie du bouddhisme.

© Christian Eggs

Yumma Mudra... une vie à danser

À Bruxelles, à Paris. Aux États-Unis, au Portugal, en Inde aussi. Sur les routes tziganes ou en retraite bouddhiste... Partout, Yumma Mudra danse sa vie. Au point d'en faire une voie : Danza Duende. Son existence est un roman. Elle en a fait un livre. Passionnant.

Yumma Mudra est Myriam Szabo. Et Myriam Szabo, tout le monde connaît, ou presque. Souvenez-vous... 1981. Un vent de renouveau souffle sur la France, qui inaugure l'ère Mitterrand. Dans cette atmosphère particulière, une campagne publicitaire tient l'hexagone en haleine. Le 4 septembre, après une semaine de suspense, Myriam tient les promesses de l'agence de pub Avenir, dont elle est le mannequin : après avoir enlevé le haut deux jours plus tôt, elle enlève le bas. En affichage géant, on voit la jeune femme, à la plastique irréprochable, nue, de dos. Myriam a 19 ans et se retrouve prise dans un raz-de-marée médiatique qui la dépasse. *J'ai toujours été un peu naïve*, dit-elle. Les chaumières bruissent, les médias crépitent.

Ce que le monde ignore, c'est que la jeune femme est alors déjà *folle du dharma* (sic) ; engagée corps et âme dans le bouddhisme. Un chemin qu'elle n'a jamais quitté, malgré une incroyable vie nomade. En ce matin pluvieux, Myriam, devenue Yumma Mudra, ensoleille ce café d'Etterbeek, où elle a pris ses quartiers. Un thé vert à la main, elle éclaire pour nous la voie de sa vie. Cette voie



POUR ALLER PLUS LOIN
I. À lire : « *La voie qui danse* », Yumma Mudra (François Bourin Éditeur, 2012)

Pratiquer :
Danza Duende International School, ateliers, stages (Belgique, Italie, Portugal, Espagne...), www.danzaduende.org

qui danse. Où l'on expérimente le *je-sans-moi*. L'être sans l'ego.

Votre livre (I) traverse votre vie et met en lumière Danza Duende : est-ce un manifeste de votre approche ?

Quand j'ai créé Danza Duende, j'ai voulu en effet publier un livre pour mes élèves, qui présenterait ce projet, dans son contexte. Comme Danza Duende invite à la liberté, je n'avais pas envie de jouer les Don Quichotte avec eux (rires) !

Qu'est-ce que « Danza Duende » ?

Difficile d'y accoler une définition. L'enjeu est d'apprendre à danser sa vie, dans le plein épanouissement de son potentiel. On ne peut pas parler de méthode. Il s'agit davantage d'un *réceptif* – une vision partagée par les pratiquants – que d'une voie. Danza Duende transmet des outils pour que chacun(e) trouve sa propre voie, quelle que soit sa croyance. Étant personnellement imprégnée du bouddhisme, cela repose sur des expériences réelles, vécues dans la vérité du moment présent, plus que sur une théorie. Il y a donc une autonomie dans l'entraînement.

Que proposez-vous pour que les élèves trouvent leur propre voie ?

Même si Danza Duende n'a pas de forme précise, ce n'est pas du *n'importe quoi* ! Toutes les activités qu'on y déploie respectent trois piliers, interconnectés. C'est très concret comme pratique. Le projet est né d'une critique faite à mes danses, que l'on trouvait trop agitées. J'ai donc cherché une façon d'improviser, en harmonie avec mon intention, mon état d'être. J'ai constaté alors que mes danses devenaient plus « habitées ». Et j'étais étonnée de voir que le spectacle avait une incidence sur ma vie, autant que ma vie avait une incidence sur le spectacle.

Quels sont donc ces trois piliers ?

La liberté, d'une part. Soit l'expérience de l'espace et du temps, ici et maintenant, en pleine présence. Si l'on va mal, cela fait partie de l'expérience. Il y a des exercices propices pour développer cette liberté d'être, comme la méditation ou des exercices créatifs qui s'enracinent dans cette présence spontanée.

Qu'il s'agisse de Danza Duende ou de la vie en société, il n'est pas facile de déployer cette liberté...

Absolument. En groupe, on va naturellement vers l'interdépendance, avec les frictions que cela comporte. Il est alors difficile d'atteindre la liberté, car cette vraie spontanéité (où toute la vie devient une expression d'art) sort du cœur; on s'y montre donc vulnérable.

Revenons aux piliers: qu'est-ce qui vient compléter cette quête de liberté?

La rigueur. Je sais, elle n'a pas bonne presse dans notre culture (rires)! Cela signifie le respect du rythme, de l'harmonie. Je ne parle pas stricto sensu de beauté, mais bien du sens dans lequel les choses vont mieux. Il est question là de respiration, de pulsation, du mouvement des planètes... Or, aujourd'hui, on

a souvent perdu de vue ce rythme essentiel. L'enjeu est de prendre conscience que nous sommes faits d'infini, mais aussi ancrés dans une réalité tangible (je suis assise sur cette chaise); et cela passe par le corps. C'est un aller-retour délicat de faire rimer absence d'ego et ancrage... Enfin, le dernier pilier est la vertu; l'union de la liberté et de la rigueur.

Ce mot «vertu» soulève bien des questions...

C'est le plus adapté. N'oublions pas que – à l'image des plantes – nos vertus sont aussi nos poisons. Nos émotions sont des énergies pouvant servir au meilleur comme au pire. Il faut savoir chevaucher ses paradoxes. Cette étape marque le passage du travail sur soi au service de l'Autre. Soit comment peut-on implémenter activement ce que l'on a expérimenté avec Danza Duende dans la société; à travers la bienveillance, l'engagement...

On ne fait donc pas que danser dans Danza Duende?

L'objectif est de vivre des expériences. On ne danse pas forcément... même si danser est merveilleux pour éveiller la sagesse. Dans Danza Duende, on peut peindre, méditer, faire du théâtre... manger du chocolat! Du moment que l'on témoigne in vivo de cet équilibre entre spontanéité, harmonie et empathie.

Comment voyez-vous l'avenir pour Danza Duende, pour vous-même?

J'ai envie de me retirer. À 50 ans, ça a du sens par rapport à ma voie de prendre du temps, seule, pour être dans le silence. Dans Danza Duende, toutes les cellules du groupe sont autonomes; à l'inverse de ce qui se fait habituellement, je suis de moins en moins au centre de l'enseignement. ●

Carine Anselme

“Nos émotions sont des énergies qui peuvent servir au meilleur comme au pire.”

PIZZOLATO

**VINS BIOLOGIQUES SANS SULFITES AJOUTÉS
SPUMANTE ET PROSECCO BIOLOGIQUES**

USDA ORGANIC

Lou Pas d'Estrech
Rosato
PIZZOLATO

FREDERIK
PIZZOLATO

VIOLETTE
PIZZOLATO

CABERNET SAUVIGNON
PIZZOLATO

PROSECCO
PIZZOLATO

Distribution:
Rue du Travail 1 A,
1400 Nivelles
Tél.: 067 34 22 41
Fax 067 34 22 40
info@couleur-nature.com

Couleur Nature

COULEUR NATURE VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FETES