

Les danses et percussions Africaines

Les techniques et les avantages de la danse africaine.

Un moyen de communication :

A l'origine, c'est un véritable moyen de communication. Plus importante que la parole, elle permet de s'exprimer. La danse d'expression africaine telle qu'on la connaît dans les pays occidentaux s'inspire largement des danses traditionnelles d'Afrique noire.

Techniques, mouvements, rythmes : elle en a gardé les caractéristiques tout en abandonnant l'aspect rituel.

Un danseur libre et conscient :

Pour un danseur de danse africaine, il importe d'être libre.

Autre condition : la conscience. En effet, par ses mouvements, le danseur doit transmettre une idée au spectateur.

Une chorégraphie inspirée des animaux :

Frappements de mains et de pieds, sauts, acrobaties : tous ces mouvements se pratiquent genoux fléchis et dos cambré.

La gestuelle est basée sur l'observation et l'imitation des animaux.

Une danse énergique, idéale pour les stressées :

Très énergique, cette danse sollicite tout le corps, particulièrement les hanches pour les femmes. Un exercice idéal pour bouger, se défouler et évacuer le stress accumulé. Vous libérez ainsi vos émotions tout en renforçant articulations, dos, sternum, bassin et torse. Discipline particulièrement endurante, la danse africaine apporte aussi souffle, résistance et souplesse.

Quelques instruments utilisés.

Les instruments :

DERBOUKA : D'origine d'Afrique du Nord, c'est une petite percussion en bois, poterie ou fibre de verre. La peau est soit en peau de chèvre, soit en peau synthétique.

DJEMBE : D'origine d'Afrique centrale et d'Afrique du Sud, c'est un instrument en bois avec une peau de chèvre ou de vache.

LE BALAFON : C'est un xylophone africain sur lequel on tape avec deux baguettes faites de bois de Coco.

DOUN-DOUN : Comme le Djembé, il est fait de bois avec une peau de chèvre ou de vache sur chaque côté de l'instrument où l'on tape avec une baguette en bois.

