



Le Longo, danse d'ancrage

En partant de l'infinie richesse de la danse Africaine, le danseur et chorégraphe Elima a créé une thérapie d'ancrage qui vient nous relier au sens et à l'essence, à soi et aux autres, à la Terre et à l'Univers. Un fabuleux outil pour s'ancrer dans le corps et s'ouvrir au monde.

Et si nous partions en voyage ? Un voyage qui passe par l'Afrique... pour ramener chacun à soi. Vu d'ici, on parle souvent de la danse Africaine, or il existe plusieurs danses Africaines, selon les régions.

Même dans une seule région, on peut rencontrer une extraordinaire diversité de danses, avec certains points de convergence, comme les mouvements qui sollicitent le bassin ; ce grand oublié de notre culture, siège pourtant de l'enracinement dans la matière et du déploiement de la créativité.

La danse Africaine est une thérapie. C'est la thérapie d'ancrage, comme j'aime bien la nommer ; ancrage dans la Terre, ancrage dans l'Être, explique le créateur du Longo (thérapie d'ancrage par la danse Africaine), Elima Dely Mputu. Né à Kinshasa, en République Démocratique du Congo, Elima est danseur, chorégraphe,

professeur de danse Africaine, mais aussi auteur-compositeur-interprète et membre du Cercle de Sagesse et de l'Union des Traditions Ancestrales.

Paradoxalement, l'ancrage – si nécessaire à notre époque déstructurée – permet une plus grande mobilité, une meilleure fluidité et une ouverture plus juste vers l'extérieur. En d'autres mots, une circulation optimale de l'énergie de vie. *Danser devient alors un jeu merveilleux : il s'agit de la danse de la vie, partage une participante aux séances de Longo.*

Faire le lien

La danse Africaine étant une danse rituelle et thérapeutique, la pratique de celle-ci, à partir de la méthode d'Ancrage, amène l'individu à se reconnecter avec lui-même et à se recentrer. Loin de toute démarche égoïste, être ancré dans l'Être permet de le

À voir comment une personne utilise son bassin, on peut percevoir où elle en est avec elle-même et son rapport au monde

CARNET PRATIQUE
Longo, Thérapie d'Ancrage, Elima Dely Mputu, séances régulières, stages à la journée ou week-end, séances individuelles sur rendez-vous (France, Belgique, Suisse) et formation en Longo : www.longo-danse-ancrage.com – +33 6 34 48 64 62.

rayonner autour de soi. De potentialiser toutes ses ressources et de les semer de manière féconde dans le monde.

Le collectif soutient l'individu et c'est l'individu qui élève le collectif, fait remarquer Elima. Nous évoluons aujourd'hui dans une société très uniformisée, **préfabriquée**, où être totalement et authentiquement soi-même est presque considéré comme une tare. Or, seul l'ancrage en soi, dans l'authenticité de son être, permet le véritable partage. Le vivre ensemble est donc au cœur de l'enseignement du Longo.

Cette thérapie par la danse Africaine favorise naturellement le lien à soi et la vie en collectivité, en aidant l'individu à se repositionner au sein du groupe, à s'y sentir intégré et responsabilisé. En l'invitant aussi à développer sa créativité pour dynamiser son environnement. *Ainsi aligné et posé pleinement en soi, on peut irradier toutes ses qualités. Et cela passe par*

le corps (NZOTO), notre **maison**, tient à souligner Elima, conscient qu'en Occident nous sommes trop souvent désincarnés. La matière cohabite avec le spirituel, dit-il encore. Par exemple, tourner le bassin (mouvement de cercle), c'est proclamer le **Un** en soi, et son unité avec le créé et l'incrée...

Renouer avec la spontanéité

L'un des objectifs du Longo est de renouer avec la spontanéité ; l'innocence en mouvement, source de joie. Le ressenti est la base de l'enseignement. Mais la spontanéité n'est pas l'improvisation, confusion pourtant courante dans notre esprit.

En voyant de la danse Africaine, beaucoup de personnes pensent que c'est de la gesticulation, du défilement improvisé. Or, danser en Afrique est un art d'initiation. Pour discipliner le mental et amener un état de pleine présence dans le mouvement, tout est codifié, structuré, posé. En tant qu'êtres humains, nous ne sommes pas des êtres improvisés, mais bien des êtres spontanés, relève Elima.

Le Longo est donc une approche rigoureuse, qui demande une discipline intérieure, afin d'arriver à un équilibre corps/esprit, ainsi ressentir et vivre pleinement le mouvement juste. Cela demande donc un certain temps d'appropriation...

Une fois la technique intégrée, chacun peut alors renouer avec la véritable spontanéité, synonyme de liberté et de simplicité. Avec l'ancrage, on devient apte à communiquer à l'extérieur ce qu'il y a véritablement au cœur de soi, dans l'acceptation de ses limites et de ses qualités.

Dans le plein déploiement de son être authentique. *La codification et la répétition du mouvement nous met dans un état de disponibilité par rapport à ce que le corps peut nous dire ; de nos blocages, de nos schémas récurrents, de nos possibles, témoigne Eve, pratiquante régulière de cette danse d'ancrage.*

Dans chaque danse, on insuffle une intention spécifique, un



Elima Dely Mputu

message, qui imprime son énergie au mouvement. *Ainsi, ce n'est plus je qui danse, mais c'est toute l'énergie du corps mêlée à l'énergie du message qui peuvent rayonner, poursuit Eve.*

Bien dans son assiette

Le bassin est au cœur de la danse Africaine, donc de cette méthode d'ancrage. Et ce n'est pas fortuit... *Quand on sollicite cette zone clé, c'est toute notre créativité que l'on sollicite, souligne Elima. La pulsion du mouvement du bassin part d'un point situé juste en bas du nombril, mais va se propager jusqu'au coccyx. Le coccyx, c'est l'équerre. Quand on tourne le bassin, l'impulsion part bien sûr en bas du nombril, mais c'est le coccyx (siège de notre spontanéité, de notre équilibre, de notre sagesse) qui oriente le mouvement et l'exécute.*

L'orientation... voilà qui est précieux dans notre époque si souvent déboussolée ! Il est clair qu'à voir comment une personne utilise son bassin, on peut percevoir où elle en est avec elle-même et son rapport au monde...

La zone du bassin est aussi clairement le creuset de nos émotions. Être bien dans son assiette n'est définitivement pas anodin ! *Être bien dans son bassin, c'est être bien dans son rapport créateur dans la matérialité, c'est affirmer consciemment le rôle le plus important de notre mission terrestre ; celui de vivre notre spiritualité dans la matière, conclut Elima. Alors, on danse ? !*

Carine Anselme