

Quelques conseils utiles pour se lancer

1. Il n'y a pas de pas à apprendre et à suivre, chacun danse sa danse.
2. On laisse les paroles au vestiaire pour s'exprimer et communiquer à travers le mouvement. Cela donne des conversations très créatives !
3. Si vous ne savez pas quoi faire, essayez les choses suivantes :
 - **Rester** Comme avec toutes les pratiques de méditation, on est parfois distrait – il y a des chances que cela vous arrive. Ramenez simplement votre attention vers le mouvement et laissez ces pensées alimenter votre danse !
 - **Réguler votre tempo** Peu importe ce que fait le reste de la salle, soyez à l'écoute de votre corps. Si vous vous laissez aller dans le rythme, comme un nageur dans l'eau, vous vous ressourcerez.
 - **Etirez votre zone de confort** Si vous avez tendance à rester seul, incluez quelqu'un dans votre danse. Si vous préférez danser avec un partenaire, essayez seul. Ralentissez. Accélérez. Expérimentez. Laissez tomber une habitude. Imiter quelqu'un et sentez quel effet ça fait. Créez vos propres remix des mouvements des autres.
 - **Il n'y a pas que la musique** L'enseignant utilise la musique pour stimuler le mouvement. Qu'elle vous plaise ou non, votre manière d'y répondre dépend de vous; faites-en une danse ! Tout est bon à prendre pour nourrir votre danse.
 - **N'abandonnez pas** Nous vivons tous des moments de fatigue, d'ennui, de timidité ou d'inconfort. Même si vous ne pouvez que bouger un doigt ou hocher la tête en rythme, restez présent jusqu'à ce que quelque chose change. La plupart du temps, c'est ce qui se passe.
 - **Amusez-vous** Trop de sérieux a tendance à figer le mouvement.