

A 60 ans - Danse créative de liberté - Mon 1er poème.

Pour les 60 ans de Raul

A 60 ans,
C'est très plaisant,
Les cheveux grisonnants
Qui rendent encore plus séduisants
A 60 ans,
On aura plus de temps
Pour dire aux gens qu'on les aime
A 60 ans,
Tant de choses à faire
Voyager, écrire,
Lire, encore apprendre,
Gouter pleinement la vie
A 60 ans,
Crions notre joie
D'être là, vivants, libres, heureux
Entourés d'amis joyeux
A 60 ans,
Peut-être plus fragiles
Mais c'est en allant lentement
Que nous poursuivrons notre chemin
A 60 ans, Raul.
Gardons un peu de sagesse
Mais exprimons encore notre folie
Dansons "sagesse et folie"...

« Music », danse créative de vitalité
Par cette danse étrange, dans ce désert
Cette musique, magique, j'ai découvert,
En introspection, plein d'émotion, je me serre
Et en mouvements, enfin, dans cet espace, je me libère...
Sans le savoir, ce jour-là,
J'étais entré en biodanza
Commençant par mon intériorité
Nourri de ma propre affectivité
Du corps, jaillissent toutes les libertés
Ainsi va s'exprimer pleinement toute ma vitalité
Des cris, de l'émoi
Des larmes, de la joie
Dans la partie calme de la musique
Soyez connectés avec vous-mêmes, ressentez...
Et à l'arrivée de la rythmique...
Laissez votre corps, librement, s'exprimer
Sautez, courez, dansez
Et puis ralentissez, intégrez
Vous êtes seuls au début, les yeux fermés, émus, touchés,
Et puis de l'intérieur progressivement vers l'extérieur

*Donnez en public tout votre instinct créateur
Et votre corps entier, sans retenue, laissez se libérer
Par une démonstration,
Je vous montre ... sur « Music », de John Miles*