Tina Bosi, fondatrice de la Téhima

Quand les lettres hébraïques se mettent en scène

Tina Bosi n'est certainement pas une chorégraphe comme les autres. Originaire de la ville de Namur, en Belgique, elle se passionne, depuis 18 ans, pour l'alphabet hébreu. Elle a même créé un yoga dansé, soit une méditation gestuelle de cette écriture, qu'elle nomme Téhima, «harmonie» en hébreu.*

Une source d'inspiration sacrée
C'est en découvrant le Séfer Yétsirah (ou Livre de la Création), l'un des textes les plus anciens et les plus importants pour les Kabbalistes, que Tina a imaginé 22 chorégraphies. Ce livre retrace la formation du monde par les lettres hébraïques. Chacune d'entre elles étant en relation avec un organe ou une partie du corps. Par exemple le Beth correspond à l'œil droit, le Vav au rein droit, le Zayin au pied gauche, le Samekh à l'estomac…

La Téhima comme une évidence
Après un début de carrière d'infirmière urgentiste et d'ostéopathe, Tina ouvre finalement une école de massages thérapeutiques à Namur où près de 1500 élèves vont être formés. Il est vrai que sa passion pour la danse qu'elle pratique depuis l'âge de dix ans, ses connaissances scientifiques sur le corps humain, la découverte du Séfer Yétsirah, ainsi que sa rencontre avec Frank Lalou** en 2004, vont stimuler sa créativité. Et c'est pourquoi la Téhima s'articule autour de la symbolique kabbalistique, de la calligraphie et la dynamique des lettres hébraïques.

Objectifs et pratique de la Téhima
Debout, seul ou en groupe, dans une salle ou dans la nature, la Téhima est accessible à tous car il existe plusieurs niveaux de pratique. «Chaque lettre nous met en mouvement. On peut ainsi écrire tout en dansant une lettre, un mot ou l'alphabet tout entier !», commente Tina Bosi.
Cette danse de l'alphabet hébraïque permet d'étirer chaque partie du corps liée à la symbolique anatomique de la lettre et chaque geste s'accompagne d'un mouvement respiratoire. «La Téhima est un travail physique, énergique et spirituel. Le corps et l'esprit travaillent ensemble», explique la chorégraphe. L'objectif est de dénouer le corps, réajuster la posture et progressivement harmoniser le corps et l'esprit, permettant ainsi de libérer certaines tensions physiques et émotionnelles.

Ses projets
Aujourd'hui, Tina a quitté son pays natal pour s'installer en France, à Nice plus précisément. Désormais, elle donne des cours de Téhima une fois par semaine dans son atelier situé au 5, rue Dante dans le quartier des Fleurs. À travers des stages, des séminaires et des formations qu'elle assure aux côtés de Frank Lalou, dans toute la France et à l'étranger, elle souhaite continuer à transmettre son savoir et son expérience de la Téhima et former davantage de personnes à cette discipline. Une école existe déjà à Paris et en Dordogne, alors pourquoi ne pas créer dans quelques temps une antenne de Téhima sur Nice ?

** anciennement appelée Ténoua*
*** Frank Lalou est calligraphe hébraïque et l'auteur de nombreux livres sur la Bible.*