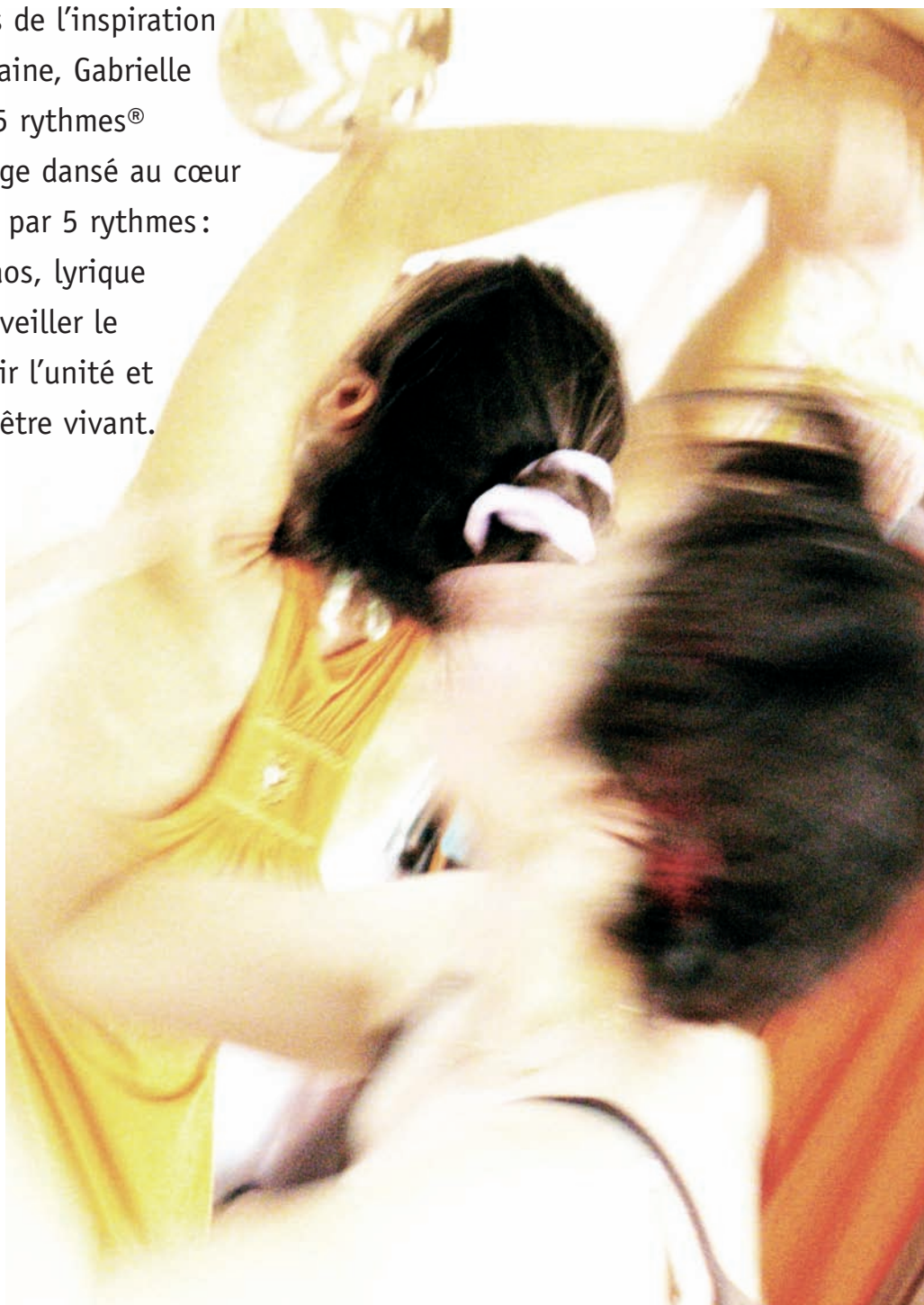


La danse des 5 rythmes®

Renouer avec notre source vitale

par Amélie Schweiger

Née dans les années de l'inspiration d'une artiste américaine, Gabrielle Roth, la Danse des 5 rythmes® consiste en un voyage dansé au cœur d'une vague animée par 5 rythmes : fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude, pour réveiller le mouvement, ressentir l'unité et manifester la joie d'être vivant.



crédit photo: Amélie Schweiger



crédit photo : Amélie Schweiger

*Je suis née pour bouger et pour apprendre
aux autres à bouger. A bouger leur corps,
leur cœur, leur mental, leur âme, leur
esprit. Pour leur apprendre à guérir la fracture
qui existe entre leur rêve et leur réalité, entre
leur expérience et leur potentiel.*

Gabrielle Roth, *Les Voies de l'extase*.

Danser...

Depuis l'aube de l'humanité, l'homme danse, pour célébrer les grands passages de la vie (naissance, puberté, mort, mariage...), pour appeler le gibier dans la forêt, pour se sentir vivant et en lien avec son groupe et le Grand Tout. La musique et la danse sont nos arts premiers, jaillis de notre source la plus profonde et ancienne. Dans nos sociétés où l'emportent le mental et des modes de vies dans lesquels le corps est de plus en plus immobile, la Danse des 5 Rythmes® est une invitation à renouer avec notre source vitale pour nous mettre en mouvement : mettre notre corps en mouvement, et avec lui tout notre être, mettre du mouvement dans nos vies. Ou encore une invitation à débrancher nos prises de tête pour brancher nos prises de terre... A suivre nos pieds, notre respiration et l'énergie qui nous habite.

La grande chorégraphie de l'univers

Nous sommes tous danseurs, incomparablement uniques et tout à la fois semblables et unis dans notre appartenance commune à la grande chorégraphie de l'univers. Ce danseur

**Nous dansons
avec ce que
nous sommes.**

inné, il nous appartient de l'éveiller, de le garder alerte, de l'épanouir et d'inviter son inspiration à nourrir notre quotidien. Nous dansons avec tout ce que nous sommes, avec ce qui anime nos corps et nos cœurs, avec nos émotions, nos sentiments, notre histoire, avec nos souplesses et nos rigidités, nos joies et nos tristesses, nos rêves et nos freins, nos forces et nos fragilités. Il y a une danse pour tous les aspects de nous-mêmes : en vivant cette expérience

dans nos corps, nous apprenons à nous unifier. Et tous les aspects de nous-mêmes

font notre danse, personnelle et vibrante, inimitable et parfaite dans son unicité : plus nous dansons cette danse, plus nous nous rencontrons. Plus nous nous rencontrons, plus nous ouvrons d'espaces de découverte, d'exploration, de transformation et de libération à

l'intérieur de nous-mêmes. La danse nous relie ainsi à notre pouvoir créatif. Elle nous permet de nous l'approprier et de le mettre au service de nos aspirations.

La métaphore de la vie

La danse des 5 Rythmes® est née de la pratique et des recherches de Gabrielle Roth. Danseuse, musicienne, comédienne et metteur en scène, cette artiste et pédagogue américaine a voué très tôt son inspiration à l'exploration et à la transmission du mouvement comme source de libération et de guérison. Au confluent des approches modernes du corps et de la psyché et des pratiques chamaniques ancestrales, la danse des 5 Rythmes® est un outil à la fois simple et puissant pour se relier à soi, au grou-



crédit photo: Amélie Schweiger

pe et à la dynamique de la vie. Pratique rituelle, art vivant, méditation en mouvement, cette danse cathartique est une métaphore de la vie.

La vague des 5 rythmes

Méthode d'expression spontanée offerte à tous, quels que soient la condition physique, l'âge ou l'expérience, la Danse des 5 Rythmes® nous invite à explorer cinq qualités fondamentales de notre énergie, cinq modes d'être... en mouvement: fluide, staccato, chaos, lyrique, quiétude. En les enchaînant, nous parcourons un cycle énergétique, une « Vague » :

- Fluide: la rondeur, l'enracinement, l'expérience et le goût de soi, la terre, le féminin...
- Staccato: la clarté, la ligne, la limite, l'expression de soi, le feu, le masculin...
- Chaos: le lâcher prise, l'abandon à l'inconnu, l'au-delà de la dualité, la vibration purificatrice...
- Lyrique: la légèreté, la magie d'être multiple, l'abondance généreuse...
- Quiétude: le mouvement intérieur, la paix profonde...

L'enseignant guide les danseurs à la rencontre de ces dimensions d'eux-mêmes. Le groupe offre un espace de confiance, de résonances et de partage. L'alchimie de la danse est le maître d'œuvre.

Voyage au cœur de la vague

• Avec le fluide (*flowing*: la fluidité qui flue), notre danse trouve tout d'abord ses racines. Ce premier rythme nous relie à la terre. Il nous invite à sentir son soutien, la place qu'elle nous offre, l'élan qu'elle nous prodigue. Notre corps expérimente ses appuis, se détend dans l'abandon de son poids à la gravité. Il entre dans ses spirales, dans la continuité de ses courbes. C'est le rythme de l'inspiration, de l'accueil réceptif, du contact profond avec notre ressenti, de l'accompagnement souple de ce qui est. Peu à peu, l'énergie, des pieds et du centre, monte vers le cœur.

• Le staccato nous met alors au contact de

notre force. Le mouvement cherche la clarté dans sa direction, le définit dans ses formes. C'est le rythme de l'expression de qui nous sommes, de la mise en action, de l'engagement, du courage qui nous porte en avant pour réaliser nos rêves et déployer notre potentiel. Ensuite, nous apprenons à lâcher et à nous en remettre avec confiance à l'imprévisible.

• La danse du chaos met tout notre corps en vibration pour ouvrir de l'espace entre nos os, nos cellules; de l'espace pour nettoyer, laisser partir et se dissoudre dans nos transpirations (l'un des ouvrages de Gabrielle Roth s'intitule *Sweat your prayers*) ce dont nous n'avons plus besoin. Le chaos nous mène aux portes de la transe, libère notre part sauvage. Il nous enseigne à ne plus contrôler, à défaire nos conditionnements et nos rigidités et, entre terre et ciel, à disparaître dans notre danse.

• Ainsi lavés et allégés de nos fardeaux inutiles, nous entrons dans le lyrique. Notre danse se danse, ou nous sommes dansés. Il n'y a plus rien à chercher, plus rien à faire. Il suffit de suivre sa danse, de la laisser se déployer sous toutes ses facettes et de l'offrir, de la partager généreusement, joyeusement.

• Cette expérience de notre authenticité nous conduit peu à peu à ressentir la paix profonde au cœur de nous-mêmes. C'est elle qui, dans le dernier rythme parcouru par la Vague, *stillness* ou quiétude, anime désormais notre mouvement, simple, recueilli, intérieur. Calme et tranquille, la danse se rassemble et nous rassemble. C'est le temps pour nous d'accueillir

notre danse, parfaite dans son unicité, et de peut-être percevoir notre appartenance à la Grande Danse universelle qui nous relie à tous et à tout. Le temps de danser notre gratitude d'être dansants.

La pratique des 5 Rythmes nous convie à exercer notre liberté. En ce sens, elle est libératrice et aussi exigeante. Elle requiert de nous d'accepter de vivre cette liberté — ce n'est

pas toujours si facile — et de nous engager vraiment dans cette expérience — c'est donc aussi une discipline —. Plus nous dansons, et plus il arrive que la danse nous donne de vivre des instants où corps, cœur et esprit ne font plus qu'un. C'est ainsi que Gabrielle Roth conçoit cette danse comme une « voie de l'extase ». A coup sûr, elle nous permet de contacter et de manifester la Joie d'être vivants.

Pour en savoir plus, lire *Les Voies de l'extase* de Gabrielle Roth paru aux éditions du Souffle d'or (le seul des trois ouvrages de Gabrielle Roth traduit en français), écouter les musiques composées par Gabrielle Roth (nombreux CD facilement accessibles), et danser sur ces musiques. Vous pouvez aussi consulter le site international :

www.gabrielleroth.com



PORTRAIT

Amélie Schweiger est enseignante certifiée de Danse des 5 Rythmes®. Elle a une pratique approfondie de divers outils de développement du corps en mouvement et du toucher guérisseur: Danse Contact Improvisation, Body Mind Centering, massage sensitif. Pédagogue, elle est maître de conférences en littérature à l'Université, et elle anime des ateliers d'écriture. Artiste, elle a publié des recueils de poésie et travaille la voix (dix ans de chant lyrique). Et surtout, depuis toujours, elle aime danser !...

Accepter
de vivre cette
liberté.