

Hommage à *Gabrielle Roth*

« La vie est danse. »

par Deborah Bacon



Gabrielle Roth, créatrice de la Danse des 5 Rythmes®, nous a quittés le 22 octobre dernier. Son corps a fini par céder devant un cancer des poumons.

Pour Gabrielle, la vie est danse, et son voyage avec le cancer était, selon elle « un slow, joue contre joue ». Autour de son décès, il y avait un phénomène Facebook. Des flots de gratitude et de reconnaissance envers cette femme dont la vie aura permis à un nombre inimaginable de personnes à travers le monde de se rapprocher d'elles-mêmes et de devenir non seulement plus vivantes, mais plus humaines, plus reliées aux autres dans la grande danse de la Vie.

La Danse 5 Rythmes, qu'elle décrit comme étant l'ADN du processus créatif, est le fruit de son long parcours de danseuse, metteur en scène, et observatrice des humains. Ce sont cinq rythmes universels présents dans tous les aspects de notre vie et qui ont la capacité de nous enseigner et de guérir. Gabrielle a observé que si nous mettons le corps en mouvement, la psyché se guérit d'elle-même. Selon elle, « Tout est énergie. L'énergie suit des vagues.

Les vagues suivent des schémas (patterns). Les schémas suivent des rythmes. L'être humain est tout cela: énergie, vagues, schémas et rythmes. Nous sommes la danse ».

Gabrielle a fait de sa vie une œuvre d'art. Femme de service, elle s'est dévouée à rendre accessible au plus grand nombre cette pratique transformatrice. Elle a laissé derrière elle un héritage bien vivant, non seulement à travers son fils unique, Jonathan Horan, mais à travers tous ceux qui dansent les 5 Rythmes autour de la planète. Femme résolument moderne (elle suivait de près la culture contemporaine, exploitait le meilleur des médias sociaux, aimait avoir son grand écran plat et adorait suivre la mode!), elle a développé cette puissante pratique de méditation en mouvement, à la portée de tous, dont les racines « remontent à zéro », jusque dans les plus anciennes des traditions chamaniques.

Nous sommes quelque trois cents enseignants ayant eu l'immense privilège d'avoir été formés par Gabrielle à partager à notre tour la vague des 5 Rythmes. Je danse ces Rythmes depuis 20 ans et les enseigne depuis 1998. La remarque que j'entends le plus souvent de la part des personnes qui découvrent les Rythmes: j'ai enfin le sentiment d'avoir trouvé ce que j'ai toujours cherché. Cette pratique transforme ma vie. C'est exactement ce que je dirais encore aujourd'hui. Danser les Rythmes ne cesse de nous enseigner. Gabrielle savait cela. Pour elle, le chemin de la libération passait par la danse. « *Que faisons-nous de tout ce matériau refoulé, les prises de tête qui nous retiennent, nous écrasent et qui font de nous ce que nous ne sommes pas? Nous dansons. Nous dansons avec ce qui se passe à l'intérieur de nous, quoi que ce soit, et nous nous relient aux autres qui font la même chose.* »

Aujourd'hui, nous dansons le chagrin de ne plus entendre sa voix et son rire avec son style inimitable de new-yorkaise irrévérente et spontanée, bourrée d'humour à la hauteur de sa profondeur. Ce qui me manquera le plus: son regard à la fois lumineux et sans fond. Depuis son départ, je la perçois partout, comme si sans être limitée par le corps physique, elle avait rejoint la danse de la vie elle-même. Partie dans le vaste Mystère, une chose me paraît certaine: là où elle est, ça danse. Ma collègue, Marie Motais, vient d'envoyer ces mots pour terminer: « *C'est avec Amour et Respect que nous honorons cette Grande Dame qu'elle Etait, Est et Sera* ». ■

www.gabrielleroth.com