

# Danser les 5 rythmes®

« La vie est mouvement. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Gabrielle Roth crée dans les années 80 la Danse des 5 rythmes®. Deborah Bacon Dilts, spécialiste en techniques psychocorporelles et enseignante de la discipline, nous partage sa passion pour cet art corporel. Plus qu'une danse, elle a rencontré là une « métaphore de la vie » et une source d'enseignements au quotidien.



crédit photo: Véronique Lalour

Deborah Bacon Dilts

**GTao:** Bonjour Deborah, pouvez-vous nous raconter ce qui vous a conduit à la Danse des 5 rythmes?

Deborah Bacon Dilts: La vie... La danse... J'ai commencé la danse très jeune, puis j'ai arrêté mes cours de danse contemporaine et codifiée à l'âge de 22 ans. Quelques années plus tard, j'ai débuté une formation en Psychosynthèse, un travail psychothérapeutique qui inclut le corps. La danse signifiait dans ce cadre l'expression de soi. J'ai alors développé une manière personnelle de faire bouger les personnes pour qu'elles puissent mieux se relier à leur corps, se ressentir et mettre en mouvement ce qu'il y a à l'intérieur d'elles-mêmes. C'était une exploration naturelle car le mouvement m'a toujours intéressée. Au début des années 90, j'ai eu la chance de rencontrer la première enseignante de la Danse des 5 rythmes en France, une Anglaise venue en France grâce aux éditions du Souffle d'Or. Je suis devenue interprète dans ses stages et je dansais en même temps. J'ai alors senti combien c'était une méthode complète qui réunissait tout ce qui m'était cher. Quelque temps plus tard, je me suis formée avec Gabrielle Roth, la créatrice de la Danse des 5 rythmes, pour pouvoir l'enseigner.

**GTao:** Quelle est l'essence de la Danse des 5 rythmes?

D. B. D.: C'est d'abord comprendre à tous les niveaux, dans tout mon être, que la vie est mouvement et que je peux accompagner ce mouvement. Je l'avais compris intellectuellement, mais j'avais besoin d'une pratique pour l'intégrer dans mon vécu. La Danse des 5 rythmes inclut les dimensions du mental, de l'affectif, de la relation... Toutes les dimensions de la vie. « Danser les 5 rythmes » m'enseigne à travers le mouvement et dans la danse, tout ce dont j'ai besoin pour apprendre



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth

Ateliers de danse de Gabrielle Roth. Déborah Bacon: « Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. »

à vivre en équilibre dans ma vie et aller vers une vie épanouie, présente, reliée, ouverte. J'apprends par la danse. Gabrielle Roth a créé une cartographie pour explorer les émotions, les relations, le chemin d'individuation intérieure, les différents aspects de la personnalité, les cycles de la vie, les rôles que l'on joue dans la vie... Et c'est ce qui m'intéresse depuis que je suis enfant : comment l'être humain fonctionne, ce qui nous fait souffrir et comment nous pouvons moins souffrir... Dans la Danse des 5 rythmes, j'ai trouvé les clés pour explorer ces questions et évoluer.

### GTao : Quelles sont ces clés ?

D. B. D. : Il existe beaucoup de manières d'utiliser la Danse des 5 rythmes, mais une séance standard commence souvent par une prise de conscience de l'espace. La « danse des marsouins » reprend le comportement des marsouins entre eux qui, très proches les uns des autres, nagent avec fluidité sans jamais s'entrechoquer parce qu'ils ressentent ce qui se passe autour d'eux. On commence donc simplement à marcher tous ensemble dans l'espace en essayant de ressentir l'espace ouvert plutôt que les espaces fermés, en respectant l'espace de l'autre ou en observant sa conquête ou son « évitement » de l'espace de l'autre. Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. C'est pour moi la métaphore exacte de ce qui se passe dans la vie. Cette seule danse recèle des enseignements sans fin : comment je me laisse distraire, pourquoi je me focalise sur un espace occupé, est-ce que je suis ancré, comment je réagis au contact, est-ce que je monte dans ma tête ou est-ce que je suis présent dans mon bassin et mes pieds, là où je peux agir, changer de direction, est-ce que je suis décollé du sol ou enraciné... Tout ça est là !

### GTao : La Danse des 5 rythmes permet de développer la conscience de soi-même...

D. B. D. : Toute mon attention a été développée dans ce sens dans l'enseignement que j'ai reçu. La Danse des 5 rythmes est une véritable pratique de conscience par le mouvement — conscience de soi-même, de la relation à l'autre et au monde. Gabrielle Roth ne donne pas de recettes pour enseigner, elle crée des exercices qui nous font vivre et explorer ces principes. Et chaque enseignant va les comprendre, les intégrer et les transmettre à sa manière.

### GTao : Pourquoi 5 rythmes, et pas 6 ou 7 ?

D. B. D. : Pour Gabrielle, l'énergie suit des vagues, les vagues suivent des schémas. Et les schémas suivent des rythmes. Et nous, êtres humains, nous sommes énergies, vagues, schémas et rythmes. Elle a pu observer depuis

très jeune les corps bouger et des schémas se répéter. Certains étant l'expression de blocages énergétiques et d'autres l'expression de circulation énergétique. Quand l'énergie circule librement, elle circule sous forme de vagues. La vague, qui suit une courbe d'énergie qui monte et qui descend, est visualisée en 5 phases successives. Et chaque phase contient un monde d'enseignements. Ces 5 rythmes ont émergé après une très longue phase d'exploration.

### GTao : Quelle est aujourd'hui votre propre expérience ?

D. B. D. : J'ai eu la chance de transmettre la Danse des 5 rythmes dans le monde entier grâce à mon mari qui voyage beaucoup. Et j'ai pu faire un constat : les êtres humains sont partout pareils en profondeur, avec de véritables différences culturelles et parfois physiologiques, mais les principes de base de la Danse des 5 rythmes fonctionnent vraiment partout. Et quand je fais « danser la vague », que ce soit en Chine, au Japon, au Brésil, au Canada ou en Suède, je retrouve des schémas identiques... avec leurs différences.

*L'énergie circule sous forme de vagues.*

### GTao : Vous avez quelques exemples ?

D. B. D. : Tout en étant respectueux de chaque peuple, j'ai pu observer que les Japonais, par exemple, à Tokyo, avaient beaucoup de mal à entrer dans le chaos — le rythme du lâcher-prise. En Chine, dans la phase de la quiétude, j'ai vraiment senti que j'étais dans une culture qui connaissait l'état méditatif depuis des millénaires. Au Brésil, j'ai eu l'impression que les danseurs auraient pu rester toute la nuit dans le 4e rythme, le lyrique, avec une immense liberté, légèreté et joie. Des couleurs et des rythmes culturels émergent au cœur de ces rythmes universels. La Danse des 5 rythmes n'est pas une performance. Il n'y a rien à réussir, le principe essentiel étant d'écouter nos sensations et de laisser le corps bouger, comme nous sommes. Il n'y a pas non plus à savoir danser, on commence seulement par marcher... Puis on bouge la tête, les épaules, les coudes, les mains... Et la danse vient tout naturellement.

### GTao : Y a-t-il des indications corporelles spécifiques à la Danse des 5 rythmes ?

D. B. D. : Il y a quelques principes de base comme :

- Faire descendre l'attention dans le corps. Très concrètement, il y a une phase appelée « la méditation des parties du corps » au cours de laquelle l'attention est amenée dans différentes parties du corps. On visite le corps partie par partie. Et on laisse le corps bouger. Comme vous le savez, l'énergie suit l'attention. Ainsi si l'attention est portée sur mon coude, celui-ci va se mettre à bouger. J'écoute

## LES 5 RYTHMES EN PRATIQUE

La Danse des 5 rythmes s'appuie sur 5 phases successives qui reproduisent le mouvement de la vie.

**1. FLUIDE :** sentez vos pieds enracinés dans la terre. Ouvrez votre ventre comme un coquelicot, puis refermez-le comme si la nuit tombait. Imaginez que vous n'êtes plus que cercles et courbes... Abandonnez-vous aux mouvements de vos pieds. Inspirez le monde entier en vous.

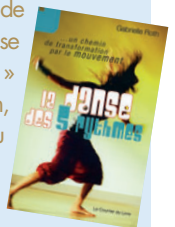
**2. STACCATO :** concentrez-vous sur votre expir, sur sa force, sur le bruit qu'il fait. Trouvez des mouvements clairs, tranchants. Soyez puissants et linéaires. Dansez comme si votre corps entier était un immense cœur qui bat.

**3. CHAOS :** laissez le poids passer de l'avant à l'arrière du corps, de gauche à droite et de droite à gauche en sentant la pulsation dans vos pieds. Relâchez la mâchoire. Sentez le souffle qui vous traverse, le cœur qui bat fort. Laissez votre danse devenir folle, sauvage, désinhibée.

**4. LYRIQUE :** allégez-vous. Relâchez tout effort. tournez, tourbillonnez, sautillez. Laissez le poids du passé et du futur disparaître à l'horizon. Faites l'expérience de l'insoutenable légèreté de l'être.

**5. QUIETUDE :** dansez au ralenti. Rassemblez toute l'énergie à l'intérieur. Observez votre souffle... jusqu'à l'immobilité. Et dans ce chant du silence, embrassez le mystère de votre existence.

Ce texte est extrait de l'ouvrage « La danse des 5 rythmes® » de Gabrielle Roth, Le Courrier du Livre.





Gabrielle Roth

photo: I. ekha Simha • eschivo: Gabrielle Roth

la sensation dans mon coude au fur et à mesure que le mouvement évolue. Ainsi l'attention s'ancre dans le corps.

- S'enraciner, pour habiter le corps, qu'il ne soit pas « vide ». On amène l'attention dans les pieds et le contact avec le sol, non pas en étant spectateur, mais véritablement, en descendant dedans. Et puis on explore: comment je me déplace, où se situe mon poids, le lien palpable avec le sol... Tout le travail du 1er rythme, le fluide, est de retrouver notre lien avec la terre et de garder un ancrage tout en étant dans le mouvement, car la vie ne nous laisse pas souvent rester sur place. La question étant : comment pouvoir rester enraciné tout en bougeant ? En abandonnant son poids aux pieds et à la terre.

- Rester en mouvement, quoi qu'il se passe. De cette façon, nous apprenons à accompagner le mouvement de ce qui nous traverse, instant par instant, au lieu de nous figer, de nous bloquer ou de nous arrêter dans d'autres formes de contraction. Y compris dans la dernière phase de quiétude. C'est un état où il n'y a plus aucune agitation, où nous pouvons faire l'expérience du paradoxe que l'immobilité et la danse sont la même chose.

**GTao : Dans la culture asiatique, l'enracinement est étroitement lié au Dan Tian, ou Hara pour les Japonais.**

D. B. D. : Dans la mise en mouvement, une fois les pieds enracinés et en mouvement, on relie le reste du corps aux pieds, et notamment le bassin. C'est dans le bassin que se situe notre « centre mouvant », ou « Moving Center » comme l'appelle Gabrielle Roth. Ensuite, à force de s'enraciner et de laisser monter l'énergie, de se fluidifier, quelque chose s'allège naturellement dans l'expansion.

**GTao : Vous parlez beaucoup de liberté, mais la Danse des 5 rythmes doit aussi avoir ses codes...**

D. B. D. : Bien sûr ! La structure de la vague est importante. Elle permet d'explorer certains types de choses. Quand on n'est pas fluide, c'est qu'il y a de l'inertie quelque part. Rester toujours en mouvement, se déplacer dans l'espace, garder les yeux ouverts... sont toute une somme d'indications qui permettent d'évoluer. Dans ce cas, suivre les consignes libère. Il y a toujours un juste équilibre à trouver entre structure et espace de liberté. Gabrielle Roth à ce propos dit : « Est-ce que tu as la discipline nécessaire pour être libre ? ». J'obéis au cadre et à la structure parce que ça m'enseigne. Et à l'intérieur de cet espace, je trouve ma liberté.

**GTao : Quelle a été votre progression dans la pratique ?**

D. B. D. : A la fois dans ma danse et dans ma vie, un enracinement de plus en plus profond, en gagnant une véritable assise et une assurance dans mon corps. Mon centre de gravité est descendu de plus en plus bas — moi qui étais beaucoup dans la tête. Je suis devenue plus réceptive, mon souffle s'est débloqué... La plupart des personnes qui commencent la Danse respirent juste assez pour survivre mais pas plus !

**GTao : La respiration est-elle travaillée spécifiquement ?**

D. B. D. : Si le souffle est central, on ne le travaille pas en détail. C'est davantage libérer le souffle pour accompagner le mouvement. Dans le 1er rythme, on met l'accent sur l'inspir car c'est le point de départ de la vie on laisse circuler le souffle; l'inspir fait bouger le corps. Dans le 2e rythme, le staccato, l'accent est mis sur l'expire... Je me souviens très bien du jour où mon souffle s'est libéré. Gabrielle nous suggérait d'inspirer dans le fond de la gorge de façon sonore... Et quand j'ai senti la plénitude de la respiration débloquée, c'était tellement délicieux !

**GTao : La Danse des 5 rythmes est un art corporel qui fait appel à la créativité de chacun...**

D. B. D. : Oui... Je peux parfois danser longuement, et puis apparaît un mouvement que je n'avais jamais vécu. A la fois ce n'est pas moi et c'est aussi plus moi. Le mouvement se libère. Et je vois ces moments survenir chez les personnes avec qui je danse depuis longtemps. Je les vois réaliser des mouvements que je n'avais jamais vus. C'est unique et c'est source d'une joie immense. C'est sans doute ça pour moi la progression dans la Danse des 5 rythmes, de plus en plus de liberté dans le mouvement. Quelque chose d'original émerge. Et cette méthode est conçue pour que ces moments existent.

**GTao : La musique est très centrale dans la Danse des 5 rythmes... De quelle manière ?**

D. B. D. : En général, nous utilisons différentes musiques qui induisent ou soutiennent l'entrée dans chaque rythme. Chaque enseignant trouve des musiques qui l'inspirent — la recherche de musiques est une grande partie de mon travail ! Je travaille parfois avec un percussionniste, et il nous arrive aussi de danser sans musique pour sentir le rythme profondément en soi-même. 🎧

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*Rester en mouvement, quoi qu'il se passe.*

**PORTRAIT**

Deborah Bacon Dilts enseigne les 5 Rythmes® de Gabrielle Roth en France et ailleurs depuis 1998. Formée à diverses approches psycho-corporelles à orientation transpersonnelle, elle est formatrice de relaxologues à l'Ecole ISTHME. Elle intervient dans des formations dans le monde entier avec son mari Robert Dilts. Ils marient des approches corporelles avec la Programmation Neuro-Linguistique. Elle interprète et accompagne Richard Moss en France depuis vingt ans. Son travail est profondément imprégné de son enseignement. Et avant tout, elle aime danser.

