

Danser et vivre son incarnation



entretien avec

Lucie Nérot

Artiste, musicienne et danseuse, collaboratrice de Fritz Perls, le père de la Gestalt, Gabrielle Roth a mis au point, dans les années soixante, la Danse des 5 Rythmes. Une pratique psychocorporelle et même spirituelle, véritable méditation par le mouvement, qui inclut les dimensions corporelle, émotionnelle, mentale et spirituelle de l'être. Fondée sur cinq rythmes fondamentaux – langage naturel du corps et reflet des principes naturels qui régissent la vie –, elle permet une exploration libre du mouvement et de soi par le mouvement, et peut être source de transformation et de guérison. Parallèlement à ses études, puis à son métier d'enseignante, Lucie Nérot s'est de bonne heure mise en quête de l'essentiel. Au cours d'une recherche intérieure à plusieurs faces, elle est entrée dans la Danse des 5 Rythmes au point de s'y consacrer entièrement. Une danse qu'elle enseigne désormais, l'offrant aussi généreusement en Asie à des adolescents – pour qui, par delà les difficultés de leur environnement matériel, elle devient un espace d'expression et d'épanouissement intérieur.





Comment passe-t-on de l'enseignement de l'histoire en lycée à l'enseignement de la Danse des 5 Rythmes au Cambodge ?

Au cours de mon enfance, mes parents ont beaucoup ouvert la maison et donc enrichi mon environnement. Il y avait par exemple dans notre entourage un enseignant de Kundalini yoga, un maître zen artiste-peintre, un artiste fou de cerfs-volants, etc. Je pense que cela a ouvert ma sensibilité et m'a orienté vers des questions telles que : où y a-t-il du vivant ? En quoi réside quelque chose de l'ordre de l'essence ? Je doute beaucoup dans la vie mais j'ai toujours su, dès la première rencontre, reconnaître mes enseignants, mes guides. J'ai eu la chance de les rencontrer en parallèle à une vie par ailleurs très investie dans la réussite académique puis dans la sécurité financière du métier d'enseignante.

La première personne qui m'a ouvert une porte est une femme qui donnait un cours de yoga dans un lieu hautement improbable : le foyer des lycéennes. Avec elle, j'ai appris l'astrologie et découvert ce que c'était que de sentir l'énergie. Ensuite, j'ai rencontré Iris Bugl au cours d'un échange franco-allemand, et commencé avec elle un travail très progressif sur le souffle et le mouvement, mis au point par Ilse Mittendorf, et cela a constitué une base. Cela m'a amenée dans le corps à retrouver une respiration, et j'ai vécu des moments de connexion fabuleux.

Puis j'ai rencontré Richard Moss et, dans la naïveté de mes 24 ans, à la fin du premier stage de dix jours que j'ai fait avec lui, ayant vécu cette fois un « saut quantique », je me suis dit : « C'est bon, je me suis retrouvée,

je n'ai plus besoin de rien ». En fait, c'était le premier pas du vrai chemin, et c'est quelque chose que j'essaie maintenant d'apporter dans mes groupes : trouver ce moment de reconnexion. Ensuite, il faut faire un chemin plus ou moins long pour que notre vie devienne une manifestation de cette essence que nous avons retrouvée.

Dans le même temps, la Danse des 5 Rythmes est venue frapper à ma porte par deux fois en l'espace de quelques mois, ce qui a mis fin à une longue quête inconsciente de « mon style de danse ». J'ai commencé à chercher toute petite et j'ai essayé la danse classique, la gymnastique rythmique, le modern jazz, la danse orientale, le rock... J'avais le sentiment qu'il y avait dans la danse quelque chose d'important et de vital pour moi, mais aussi que je n'arrivais pas à trouver ma forme, une forme dans laquelle je puisse exprimer ce qui se passait en moi. Le CD de Gabrielle Roth *Initiation* est arrivé jusqu'à moi en suivant un chemin inespéré – celui d'une mère que rien ne portait *a priori* à la danse. J'ai dansé ma première « vague » des 5 Rythmes seule dans son salon et j'ai été transportée. Puis j'ai rencontré Deborah Bacon, interprète de Richard Moss, qui terminait sa formation en Danse des 5 Rythmes et avec qui j'ai plongé, participant à tous les week-ends qu'elle proposait à Paris. En dansant les 5 Rythmes, j'ai découvert à la fois un champ d'expression de ce qu'il y avait en moi, sans qu'il y ait de jugement posé dessus, sans qu'il y ait de correction à apporter sur « comment je devrais danser plutôt que comment je danse », et un élargissement progressif de mon champ de vie. Ces 5 rythmes sont chacun un univers de mouvement, d'émotion, de sensation différent, et ils existent dans la danse comme dans la vie, ce qui

m'a permis de prendre conscience de où j'étais à l'aise, « chez moi », et où ça coïncait, et d'aller à la rencontre de ça dans la danse.

Je vois aujourd'hui que tout ce qui m'a amenée à enseigner les 5 Rythmes au Cambodge était présent en germe en cette année de 1997, mais je ne le savais pas encore, et j'ai dû suivre quelques détours, notamment un détour majeur par l'Education Nationale. J'ai eu beau prendre un an, mon agrégation d'histoire en poche, pour essayer de découvrir qui j'étais vraiment, comment vivre pleinement ma vie, en cherchant dans l'art, dans des conférences, des stages, aucune révélation ne m'a indiqué quel autre chemin prendre que celui des écoliers. Je me suis donc résolue à prendre un poste d'enseignante dans un lycée de la banlieue Est de Paris.

Pendant ce temps, j'avais l'idée que ce que je voulais faire c'était enseigner la Danse des 5 Rythmes, mais cela me semblait impossible pour des raisons financières, de temps, etc. Et je désespérais.

Deux étapes m'ont permis de changer de vie : l'acceptation de mon état présent et l'engagement sur mon « chemin ».

« Cesse de te battre contre ta vie ! Accepte-la où tu es ! » me répétait Richard Moss à chacun de nos entretiens. J'étais, moi, dans un tel désir d'être ailleurs ! Et il est vrai que lorsque j'ai commencé à accepter d'être là où j'étais, quelque chose a pu changer. Ça a été plus facile pour moi de donner mes cours d'histoire au lycée ; j'étais moins en lutte et, du même coup, j'ai commencé à trouver que j'aimais beaucoup travailler avec les « ados ». Plus j'acceptais d'être là, plus je trouvais la richesse qu'il pouvait y avoir dans la relation, au-delà de ce qui était enseigné, et qu'il y avait quelque chose d'autre qui pouvait quand même passer par là. Et plus j'avais d'énergie pour explorer la danse, l'écriture, la peinture, la conscience... Mais pour suivre la formation, il me fallait passer la barrière de l'« impossible ».

Un jour, à la fin d'un stage de 5 Rythmes, à Londres, j'ai vécu une expérience très forte au cours de laquelle quelque chose s'est ouvert en moi. Je me suis retrouvée dans un espace où tout à coup il y avait une expansion à partir du cœur de moi-même qui semblait infinie, et je baignais dans un sentiment sur lequel je mettrai le mot « Amour » à défaut d'un autre. Juste après cette expérience, alors que j'étais assise dans l'Eurostar, des informations se sont mises à « tomber » : je me suis retrouvée dans une sorte de dialogue intérieur. Une voix nouvelle m'a dit : « le pas suivant, c'est la formation ». Je me suis aussitôt dit que je n'avais pas l'argent pour suivre cette formation, mais la réponse a été immédiate : « l'argent n'est pas la question ». Je me suis dit aussi que je n'avais pas le temps, et la réponse est venue : « le temps n'est



pas la question ». Il y avait une telle clarté dans cette expérience que j'ai su que, quelle que soit la voix qui parlait en moi à ce moment-là, elle était plus proche de ma « vérité » que tout ce qu'il y avait à la surface. Et c'est ce qui m'a portée vers la formation, qui a soutenu mon engagement sur un nouveau chemin. Finalement, cela s'est fait : j'ai trouvé l'argent, j'ai trouvé le temps. Cela m'a amenée à dépasser certaines limites de ce que je croyais pouvoir faire ou ne pas faire et, en tout cas, m'a donné une sorte de ligne intérieure à suivre. Un parcours extraordinaire a alors commencé pour moi.

Comment êtes-vous arrivée dans ce petit village du Cambodge ?

La formation a été une expérience personnelle très forte. A l'époque, je vivais enfermée dans une structure de vie qui n'avait jamais franchement correspondu à qui j'étais et qui me correspondait de moins en moins, mais que néanmoins je n'arrivais pas à lâcher, surtout par peur de manquer. Je me suis alors dit : j'enseigne le « chaos » (le troisième des 5 rythmes), mais que sais-je réellement du lâcher prise ? Et bien sûr j'avais peur, peur de manquer, d'échouer, de ne pas trouver de sens à la vie, etc... La peur est l'émotion qui m'habite le plus, je l'ai beaucoup dansée et, en respirant avec elle, j'ai réussi à lâcher, soutenue par le miroir que m'ont fait des amis proches : « Je sens en toi que tu peux lâcher et que cela va bien se passer ». J'ai quitté cette vie « normale », c'est-à-dire : appartement à Paris, travail à l'Education Nationale, emploi du temps fixé par le lycée, où tout était bien posé. J'ai vendu tous mes meubles, posé mes affaires chez quelques amis, j'ai demandé une disponibilité et je suis partie pour la Californie. Après un stage de 5 Rythmes sur les émotions, j'ai été amenée à faire un saut en parachute ce qui a marqué symboliquement pour moi le passage du seuil vers l'inconnu. A partir de là j'ai commencé



à approfondir mon écoute, à lâcher mes idées pour suivre mes intuitions et trouver mon adéquation avec le flot de la vie.

A chaque moment où j'arrivais à la fin de quelque chose, j'essayais de sentir où allaient mes pieds, et tout s'est mis en place petit à petit. J'avais envie d'aller en Asie, en explorateur, avec un ami qui habite dans les montagnes de Thaïlande et qui connaît un réseau de chamanes locaux. Quand, enfin, j'y suis arrivée, je n'avais plus envie de faire du tourisme, j'étais bien nourrie de mes propres explorations et j'avais alors envie de rencontrer les gens avec ma pratique, de voir si je pouvais apporter quelque chose là-bas aussi. Par la magie des réseaux et des connexions Internet, je me suis retrouvée dans ce petit village du Cambodge, avec deux groupes d'adolescents, sur la terre dure, sans interprète, mais à l'ombre des manguiers. Mon enseignement est donc passé uniquement par le mouvement et les quelques mots de khmer que j'apprenais chaque jour. Il fallait vraiment que j'aille à l'essentiel et dans la simplicité. A un moment donné, il m'a pris l'envie folle de les faire écrire, alors que je ne parle pas khmer, et le soir je traduais. Ces ados, qui n'avaient eu aucun enseignement théorique sur la Danse des 5 Rythmes, m'ont écrit des choses d'une beauté et d'une justesse extraordinaires. Collectivement, ils ont touché l'essence de chacun des rythmes. Et là je me suis dit que si j'avais besoin d'une confirmation qu'il y a quelque chose d'universel dans cette pratique, ils venaient de me l'offrir.

Comment apporter la danse à ces gens qui ont faim ?

C'est une question que je me suis tout de suite posée. Ma première réponse a été : de toute façon c'est la seule chose que je sais faire, ça serait absurde que je crée une ONG pour leur apporter du riz, ce n'est pas dans mes

cordes. Bien sûr, il est important que d'autres le fassent, mais je ne peux apporter que ce que j'ai en moi. Et, en faisant cela, j'ai découvert que même si l'estomac est vide, même s'il y a souffrance, l'âme a besoin d'un espace où s'exprimer et révéler son essence intacte. Chez ces enfants de 13 à 18 ans, j'ai vu les portes s'ouvrir, et cela quelles que soient les conditions. J'ai un petit film sur mon site qui a été fait avec des images amateur, en partie filmées par moi. Un ado qui danse dans le rythme « quiétude ». Il a les mains déformées par l'arthrose, la malnutrition, mais on voit une telle paix, un tel bonheur sur son visage que je me suis dit que, oui, ça valait la peine que j'y aille. En même temps, cette année-là, j'ai réussi à leur proposer un repas par jour, pour soutenir leur danse. Il y a bien sûr des moments très durs parce que, pendant un mois, il se construit avec eux une relation forte jour après jour. Et puis, l'année suivante, Srajang n'est plus là parce qu'elle a été envoyée à l'usine à Phnom Penh, où elle coud dix heures par jour pour 50 \$ par mois. Cela a ouvert une blessure dans mon cœur, et pourtant j'ai continué à danser avec ceux qui étaient là.

En fait, j'ai été confrontée au rapport entre vivre et survivre. Aujourd'hui, il me semble qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise condition pour commencer à vivre, en ce sens que, même quand survivre est extrêmement difficile, on peut commencer à vivre, et que même quand survivre se passe parfaitement bien, cela ne veut pas forcément dire qu'il est facile de commencer à vivre. Le chemin, pour moi, au Cambodge, avec ces enfants, c'est « ouvrir », tout en sachant que cette relation présente est là seulement à ce moment-ci, et que peut-être quand je reviendrai l'année suivante, je ne les reverrai plus, ou encore que peut-être je ne pourrai pas revenir.

Je leur offre un espace où ils sont acceptés pour ce qu'ils sont, où ils peuvent laisser leurs émotions, leur âme s'exprimer, explorer des zones inconnues. Je plante des

graines et je les arrose un temps, puis je dois faire confiance à la vie pour continuer à les arroser et à leur offrir un espace où elles peuvent se déployer. Un de mes danseurs, Raya, un garçon extraordinaire avec une âme d'artiste, qui a plongé dans cette pratique comme s'il était né avec, va se faire happer par l'usine si je ne fais rien pour le soutenir, et j'essaie de trouver de l'argent pour qu'il puisse faire des études. Pour financer mon travail auprès de ces ados, j'ai créé l'association *Dancing Across Borders*. Pour l'instant, elle ne fonctionne que sur le réseau des 5 Rythmes, c'est-à-dire parmi les personnes qui enseignent ou qui dansent dans le monde, mais je sens que j'arrive à un stade où il faut que je trouve d'autres financements plus stables. Dans ce village, entre la deuxième et la troisième année, j'ai ainsi pu laisser un petit budget et Raya réunit les danseurs une fois par mois. L'obstacle auquel je me heurte est le suivant : en quoi la danse est-elle essentielle ? Mon expérience m'a donné la réponse des dizaines de fois, mais il m'est plus difficile de le démontrer à des sponsors éventuels. Je vais continuer à chercher !

Qu'est-ce que la Danse des 5 Rythmes représente pour vous ?

La Danse des 5 Rythmes, telle que l'enseigne Gabrielle Roth, est une pratique spirituelle dont le but serait : accepter et vivre pleinement l'incarnation. La danse a été sa voie pour l'accepter, pour ramener son âme dans le corps et la faire vivre ici.

Les 5 Rythmes sont une forme qui permet d'aller explorer le mouvement et, à travers cela, de s'explorer soi-même afin de créer un espace intérieur où nous pouvons être dansés. Je danse depuis plus de dix ans et je n'ai pas encore atteint le point où je n'ai plus rien à y vivre ! Une des choses que je trouve très importante dans cette pratique c'est qu'elle intègre tout ce qui constitue l'humain, et je pense que tout ce qui constitue l'humain peut être dansé, dans l'ombre comme dans la lumière. Chacun des rythmes va appeler quelque chose de différent. On pourrait dire que les 5 Rythmes sont cinq portes ouvertes vers des univers différents mais qui sont tous reliés. Il y a une énergie qui circule comme dans une vague, qui commence, puis qui prend forme, qui arrive au sommet et qui redescend.

Le premier rythme, le « fluide », c'est la porte d'entrée du corps. C'est le moment où il faut inviter l'âme dans la matière. Il passe par les pieds et par la relation de mon corps avec la danse et le mouvement qui en vient. Il s'agit d'accepter l'incarnation afin de rentrer dans mon corps et de suivre le mouvement continu qui y coule, comme le



Raya et Lucie

sang dans les veines. Si l'on a choisi de quitter le corps pour fuir la souffrance, cela peut prendre du temps.

Le deuxième rythme, le « staccato », c'est la porte qui relie au feu, c'est-à-dire à ce qui pulse en nous et à quoi on peut accepter de donner une forme. On prend alors le risque de se positionner, d'être vu. On est très nu dans ce moment-là. Il y a des gens qui peuvent être très à l'aise dans le « fluide » mais qui, dès qu'on arrive dans le « staccato », éprouvent des difficultés à se poser sur le rythme, voire même à sentir le rythme. En même temps, parce que c'est aussi le rythme de l'action, des objectifs à atteindre, il est privilégié par notre société. En fait, il ne s'agit pas de prendre une forme imposée de l'extérieur mais de sentir l'énergie qui monte en soi et de la laisser prendre la forme qui nous est spécifique. C'est donc un mouvement qui va de l'intérieur vers l'extérieur. Dans le premier rythme, on appelle l'esprit dans la matière, dans le deuxième on le laisse remonter. Dès qu'on a trouvé sa forme, l'étape suivante c'est de la lâcher.

Le troisième rythme, c'est le « chaos ». Pour certaines personnes qui sont prêtes dans leur vie, par exemple qui sont arrivées à un moment où elles ont atteint une sorte de saturation par rapport à une forme, cela peut venir très facilement. Par contre, pour tous les gens qui sont de nature « staccato », dans le contrôle, la retenue, la composition, l'apparence, cela va être un moment où ils sont confrontés à tout cela, et ça peut être difficile. Dans un parcours spirituel ou artistique, quelle que soit la forme qu'on choisit, inévitablement, il y a un moment où il y a quelque chose qui doit lâcher, quelque chose qui doit aller au-delà de la forme. Ce moment-là est un moment

clé, qui ouvre une porte sur l'inconnu. Dans la Danse des 5 Rythmes, c'est un moment qui est amené par le corps, ce qui peut être plus facile que de le rechercher d'une manière abstraite. Souvent, le « chaos », qui est le sommet de la vague, est la porte qui peut conduire à l'extase du lâcher prise et qui prépare au quatrième rythme.

Ce quatrième rythme, le « lyrique », se fait de lui-même, il n'y a plus d'effort. Du coup, c'est le rythme le plus difficile à enseigner parce qu'il naît quand le « chaos » arrive à sa plénitude, et cela sera différent pour chacun, différent à chaque moment, car chaque personne a sa palette de couleurs. L'expérience du « lyrique », c'est qu'au moment où il y a quelque chose qui lâche, il y a une énergie qui nous traverse. C'est comme si le cœur débordait d'une joie qui crée un espace dans lequel il y a un jeu possible avec les « je » qu'on a définis. Il ne s'agit pas de déconstruire, il s'agit plutôt de faire l'expérience de notre incroyable capacité à incarner pleinement un nombre phénoménal de choses. Dans le « lyrique », il y a aussi toute l'exploration de la transe, et pour quelqu'un qui choisit cette pratique comme chemin, le corps va se mettre à parler.

Ensuite, la vague redescend et on va arriver au cinquième rythme, la « quiétude ». C'est probablement le rythme qui correspond le plus à ce qu'on peut trouver dans la spiritualité en général. C'est le moment où on essaie de se mettre en relation avec l'espace, de devenir l'espace dans lequel émerge la danse et où elle disparaît. En « quiétude », on peut vivre une communion profonde avec soi, avec l'autre, avec la vie.

En quoi cette pratique s'intègre-t-elle dans un chemin spirituel ?

De temps à autre, je rencontre des gens qui me disent : « Comment pouvez-vous passer telle ou telle musique ? Ce n'est pas spirituel ! » Il est vrai que mon univers musical est très éclectique, de la musique classique à la techno en passant par le hip-hop et les sonorités latines. Je pense que la spiritualité est un chemin pour accepter de vivre cette vie le plus pleinement possible, et donc cela n'exclut rien. Qu'est-ce qui fait, alors, qu'on est ou non sur un chemin spirituel ? Je pense que c'est une question de conscience. A un moment donné, on se rend compte qu'on n'est pas vraiment en train de vivre notre vie, que celui qui est aux commandes n'est pas vraiment nous, qu'il y a quelque chose qui n'est pas relié, quelque chose qui cloche. Pour moi, c'est à cet instant que commence le chemin. Il y a de nombreuses voies possibles pour être sur ce chemin et, pour moi, il passe par la danse. Quand on me demande si la danse des 5 Rythmes a changé ma vie, je peux répondre oui. C'est une des rivières qui a changé le cours de ma vie, et ce n'est pas la

seule. Je ne peux distinguer dans cette alchimie ce que je dois à l'une ou à l'autre. Je dirai qu'il y a cinq rivières principales qui nourrissent le long fleuve pas tranquille du tout de ma vie, et j'ai une reconnaissance infinie à ceux et celles qui ont capté ces rivières pour les amener dans le collectif : celle du souffle (Ilse Mittendorf), celle des émotions (Etienne Jalenques), celle de la créativité (Alejandro Jodorowsky), celle de la danse (Gabrielle Roth) et celle de la conscience (Richard Moss). Et ils se retrouvent : il y a du souffle, des émotions, de la créativité, de la conscience, dans la Danse des 5 Rythmes par exemple.

C'est ainsi que s'est fait mon chemin et chacun des ingrédients était nécessaire. Je crois que c'est à chacun de trouver les ingrédients qui lui sont nécessaires. En ce qui me concerne, cela a beaucoup passé par l'acceptation. J'ai senti le déchirement intérieur entre ce qui avait envie de se vivre en moi et ce que je vivais, et mon chemin est passé par là. J'ai vécu au Cambodge un moment exceptionnel, où j'ai su, non pas d'une manière intellectuelle, mais dans tout mon être, que chaque pas sur mon chemin, chaque expérience, chaque blessure, chaque bonheur, chaque don, chaque apprentissage était nécessaire pour que je sois là à ce moment précis avec ces enfants. J'ai eu le sentiment d'une profonde justesse, l'impression de percevoir un instant comme une trame de la vie.

Quelle suite pensez-vous donner à cette aventure ?

La danse m'a amenée en Asie. Je vois maintenant à quel point c'est important. Je ne sais pas si cela se fera mais j'ai un désir profond d'amener ces deux mondes complètement écartelés par les distorsions économiques, par les différences culturelles, à se retrouver dans la danse. Les 5 Rythmes ont cette vertu incroyable d'être à la fois quelque chose d'extrêmement simple et en même temps d'une richesse extraordinaire.

Mon rêve serait de travailler avec des ados, des adultes, en France ou en Europe, avec la Danse des 5 Rythmes, de continuer à travailler au Cambodge, en Thaïlande, éventuellement ailleurs, et d'organiser des rencontres interculturelles, où la Danse des 5 Rythmes serait le langage qui permet à chacun de rencontrer l'autre dans son humanité profonde, qui va au-delà de toutes les frontières. D'où le nom de mon association, qui porte en germe ce rêve : *Dancing Across Borders* (Traverser les frontières par la danse).

Propos recueillis par François Lendormy

Pour aller plus loin :

Association Dancing Accross Borders - 6 rue des Prairies - 75020 Paris
www.dancingaccrossborders.com
dancingaccrossborders@yahoo.com - Inerot@yahoo.fr