



PHOTOS © LUCIE NÉROT

La danse des cinq rythmes

C'est l'été, la sève monte, les corps s'éveillent. Bon moment pour surfer sur la vague des cinq rythmes! Une discipline *made in USA* qui commence à faire danser la France. Par Réjane Ereau

dansez jusqu'à ce que vous voliez en éclats», écrivait au XIII^e siècle le poète soufi Rumi. Modélisée dans les années 1960 à Esalen (Californie), la danse des cinq rythmes s'inscrit dans cette idée du mouvement comme moyen d'expression et d'exploration de soi, « qui vous fait vous relier à votre être et toucher à cet état intérieur d'extase d'où jaillit la grâce du vivant », écrit sa créatrice, l'Américaine Gabrielle Roth.

Soir de pluie sur Paris. Malgré le mauvais temps, une quarantaine de personnes sont au cours de Lucie Nérot, qui enseigne la discipline depuis six ans. Filles et gars, danseur athlétique et mama antillaise, artistes, étudiants, employés, retraités...

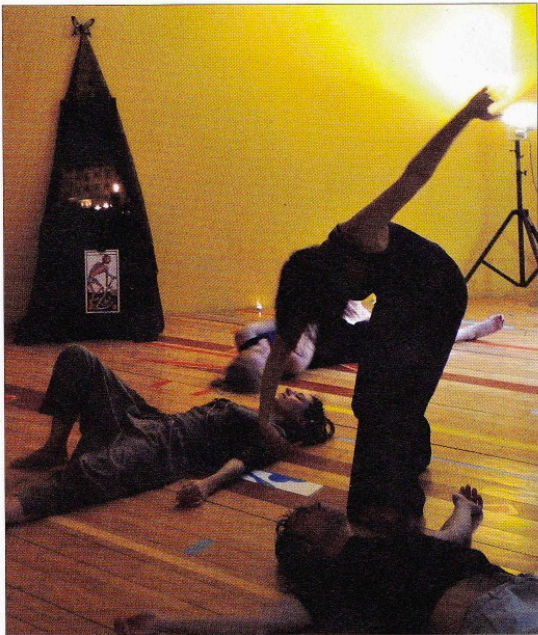
Musique, la séance commence. Ce soir, le thème du cours (jamais deux fois le même sur l'année) est la liberté. Les participants entrent dans leur rythme, chacun à sa manière. « Sentez le mouvement arriver dans votre corps, trouvez votre souffle », encourage Lucie. Certains sont couchés, immobiles, d'autres dodelinent de la tête ou se balancent doucement, les plus expansifs gambadent ou se contor-

sionnent. Ambiance un peu étrange... Mais peu importe! Ici, chacun est libre de bouger comme il le sent. « Le mouvement est personnel, impossible de juger ni de se tromper », confirme Lucie. Même si les gens ont parfois tendance à se comparer, la danse des cinq rythmes n'est question, ni de performance, ni de compétition. Contrairement à d'autres activités comme le yoga, le tai-chi ou la danse africaine, on n'y reproduit pas de figures imposées. Le rapport à la connaissance de soi, par le corps, n'est donc pas le même. »

Joye, chagrin, peur, colère, sérénité... « De rythme en rythme, la danse explore l'éventail de nos expressions physiques et émotionnelles, ainsi que l'univers de notre psyché. Elle offre un espace où laisser surgir, mettre en mouvement, transformer. »

C'est parti pour la vague!

L'échauffement terminé, le groupe se met en cercle, le temps de calmer sa respiration, sentir le sol sous ses pieds, prendre conscience de son corps, de ses sensations, de l'état de ses pensées.



Claire, 38 ans

« Je fais du yoga et de la méditation depuis longtemps; cette pratique en est pour moi le parfait complément. J'aime être dans le mouvement, la "free chorégraphie". Elle permet une fluidité, un chaos, une légèreté que la partie "physique" du yoga ne m'apporte pas. »

Prêts? Alors c'est parti pour « la vague », l'enchaînement des cinq rythmes, sur des musiques adaptées. Démarrage avec le « fluide ». Un rythme doux, rond, propice à des gestes souples, à l'enracinement et à l'éveil. « *Sentez la liberté des mouvements* », indique Lucie. Seul, puis en duo avec un partenaire: pas évident au départ de se laisser aller sous le regard de l'autre, et de savoir comment gérer la part de séduction liée à la danse: « *En France, ce cap est rapidement dépassé. En Asie, faire bouger librement des hommes et des femmes dans un même espace demande plus de temps* », observe Lucie, qui enseigne souvent au Cambodge.

« Le défi consiste à rester dans son rythme sans se faire happer ni chercher à dominer, explique Gabrielle Roth. La clé: trouver refuge dans son corps, contacter son espace de liberté pour inviter l'autre à faire de même. Petit à petit, cette qualité de présence devient disponible à n'importe quel moment de notre quotidien. »

Energie et bonne humeur

On enchaîne sur le « staccato », rythme de l'action. Exit la fluidité, là, tout est dirigé, direct, carré, maîtrisé. « *Vous êtes trop libres, s'exclame Lucie. Pas prêts pour l'armée! Formez-moi cinq lignes, les uns derrière les autres* », pour quelques exercices destinés à montrer le contraste et faire l'expérience d'une caricature du staccato.

« *Maintenant, explorez l'espace de créativité et de liberté qu'une structure ou une situation, aussi contraignante soit-elle, peut receler.* » Seul, puis à deux. L'expression libre soutenue par le cadre, voilà l'essence du staccato! L'intensité monte, les gens se lâchent et s'agitent dans une sorte de kung-fu, version free style funky!

Tout le monde est chaud, la salle vibre d'énergie et de bonne humeur: il est temps de passer au « chaos »! « *Battez-vous contre quelque chose qui entrave votre liberté, à l'intérieur ou à l'extérieur, faites votre révolution, donnez tout ce que vous avez!* », encourage Lucie, avant de passer à l'étape suivante: « *Maintenant, cessez de vous* »