

Danser

Et ouvrir son univers

●●● **Interview de Claudia Gemsch, Zurich**
professeur de danse et de yoga
par Lucienne Bittar, Genève
rédactrice en chef

L. B. : *Claudia, comment êtes-vous venue à enseigner la danse ?*

Cl. G. : « J'ai dansé très jeune enfant grâce à ma mère. Mais à onze ans, après sa mort, et sa maladie que j'ai vécue de près, le temps s'est arrêté pour moi. Je suis restée dans le deuil très longtemps. Les seules choses qui m'apaisaient étaient la musique et la danse. Mais une danse tournée vers le Ciel, vers ma mère... Je n'avais plus de racines.

» Des années plus tard, je suis partie étudier la danse en Afrique. Un de mes professeurs a repéré mon déséquilibre et m'a fait faire des danses guerrières. C'était la dernière chose à laquelle j'aspirais ! Evidemment, j'ai été initiée à bien d'autres danses primitives, liées aux éléments : la terre, le feu, etc. Ça a été très positif. J'ai trouvé l'équilibre entre ces deux pôles : les racines et l'espace. Et surtout j'ai renoué avec la joie et ma source de vie. Cette force que j'ai reçue, je veux la transmettre à mon tour. »

Y a-t-il des cultures plus propices pour développer le lien à la Vie ?

« Sur un plan inconscient, oui, je crois. C'est la vieille Afrique, vieille car le continent change sous l'influence de l'Occident. Ce qui m'a particulièrement frappée, c'est la capacité des Africains à être dans la gratitude. Après le tremblement de terre en Haïti, nous pouvions les voir ouvrir les bras, chanter et danser pour dire merci, dans une attitude de confiance en la vie. Leurs corps semblaient sans blocage en dépit des horreurs vécues. »

Lorsque vous enseignez, vous vous référez souvent aux forces de la nature. Vous parlez de la « clarté du soleil », de « traverser les nuages »... Des phrases accompagnées de gestes d'ouverture ou de fermeture. Est-ce une forme de prière ?

« Pour moi, la danse, c'est la prière, car l'esprit, le corps et l'âme vont ensemble. Les premières personnes qui m'ont d'ailleurs ouvert les portes de leur institution pour que j'y enseigne, ce sont les bénédictines des monastères de Bonn et de Cologne. »

Vous vous référez durant vos cours à l'énergie et à la spontanéité du petit enfant qui habite son corps de façon naturelle.

De père médecin et de mère amoureuse des beaux-arts, Claudia Gemsch' n'a cessé d'explorer la danse, parallèlement à une formation en sciences de l'éducation et en histoire de l'art à l'Université de Bonn. Elle a ensuite étudié la danse à Haïti et en Afrique, Sénégal, Togo) où elle a développé sa réflexion sur les liens entre mouvements du corps et mouvements de l'âme. Elle anime aujourd'hui des ateliers de processus créatif à travers la danse africaine, en Suisse et en Allemagne, et collabore avec l'Université de Bâle et avec Santé suisse.

1 • <http://www.tanzundyoga.net>

« Oui, mais il ne s'agit pas de retrouver notre enfant intérieur à un âge fixe, 3, 4 ou 5 ans, mais de se reconnecter à notre enfant en développement. Il y a des gens qui, sous certains aspects, ont cessé à un moment donné de grandir suite à un traumatisme. A travers la danse, la personne peut rejoindre cet enfant, le prendre par la main, pour l'accompagner dans son développement. »

Rester curieux, expérimenter de nouveaux mouvements, oser se risquer à quitter un chemin connu, c'est important ?

« Quand une personne arrive à dépasser les limites qu'elle s'est fixées, à s'élargir, à percevoir et à recevoir ce que la vie peut lui donner, c'est pour elle un soulagement et un chemin éducatif pour son esprit. Elle se sent fière et retrouve une dignité. C'est pour cela que je parle de processus créatif. Nul n'est établi dans un état d'être. Nous sommes tous en chemin, comme les nomades, et nous pouvons donner une direction à ce chemin, même si nous ne savons pas où il nous mènera.

» Cependant il faut un guide. Si on laisse une personne seule avec elle-même, elle va répéter toujours les mêmes gestes, ceux qui lui appartiennent déjà. Le professeur est là pour aider l'élève à intégrer des mouvements qu'il n'imaginerait même pas pouvoir accomplir. Danser transforme la façon d'appréhender la vie, d'où qu'on vienne et quelle que soit notre apparence. Chacun peut apprendre d'autres gestes, d'autres pas, un autre langage. Et expérimenter que ce qu'il connaît de lui-même n'est pas exhaustif.

» Une femme, qui suit mes cours depuis 20 ans, m'a dit dernièrement : "J'ai 59 ans et aujourd'hui j'ai découvert des espaces en moi dont j'ignorais

l'existence. C'est une grande joie." Chacun de nous a plus de sagesse en lui que ce qu'il perçoit consciemment. Notre corps, nos cellules sont habités de l'expérience des générations précédentes.

» Danser, c'est donc comme voyager, s'instruire et se transformer grâce à la rencontre avec autrui. Pendant que tu dances, tu ouvres une porte, puis une autre, tu atteins des couches de plus en plus profondes. Tu dépasses ton nom, tes étiquettes, tes rôles, pour découvrir que tu es beaucoup plus, pour arriver à ton centre, à l'âme. La danse aide à refaire le lien avec son cœur, ses émotions, son intériorité. C'est là le processus. »

Pourquoi commencez-vous vos cours par un « nettoyage des énergies » ?

Quand les élèves arrivent au cours, après une journée de vie, ils emmènent avec eux leurs contrariétés, leurs inquiétudes. Ils sont dans le mental. Leur corps est bloqué. Le travail de départ consiste à les faire entrer dans le corps physique, dans une énergie positive. Le premier pas sera de leur faire sentir leurs pieds, puis leur souffle. Lorsque nous respirons par le ventre, nous revenons "chez nous", dans notre moi, de plus en plus profondément. Jusqu'à entrer dans un silence habité. C'est alors que le processus créatif peut commencer.

Es-ce la raison pour laquelle vous ne rentrez pas dans les plaintes des participants ?

Oui, j'ai appris cela avec certains élèves malades qui viennent tout de même danser. S'ils se focalisaient sur leur maladie, ils pourraient quitter la salle ! Mais ils se concentrent sur leur potentiel, sur les parties du corps qui vont

bien. Ils dansent, selon leur possible, en douceur certes, mais ils dansent. S'ils commençaient à s'arrêter sur leurs maux, à tenir à leur douleur, physique ou psychique, ils s'affaibliraient. Ce serait comme la mort avant la mort. Alors ils se centrent sur la vie.

» Parfois, à la fin d'un atelier, certains viennent vers moi et me parlent de leur maladie. C'est toujours un choc pour moi. J'apprends avec mes élèves. Leur ouverture dans la danse est si grande ! Ils ont conscience que la vie est courte. Alors, quand ils dansent, ils sont vraiment là, et ils se donnent la permission de vivre. »

C'est d'autant plus important quand on travaille en groupe ?

« Oui, dans un orchestre symphonique, si un violoniste a un rhume, il doit jouer tout de même. Dans la danse, c'est pareil. Chaque danseur a la responsabilité de préserver l'ensemble. C'est pourquoi je commence les ateliers par un travail en cercle. Le cercle renvoie à la symbolique du centre sacré, mais il symbolise aussi l'Univers et l'amitié. Nous qui vivons séparés, nous avons besoin de partager cet espace particulier.

» Quand tout un groupe fait le même mouvement, partage le même rythme, le champ énergétique change. C'est comme un corps qui tient. Dans le ballet classique, on parle d'ailleurs d'un corps de ballet. Je vois la classe comme un corps. C'est pour ça que je n'aime pas quand une personne quitte la salle ou casse le cercle. C'est comme un courant d'air. C'est, je crois, le sabotage inconscient d'une personne qui ne se permet pas d'entrer dans le processus. »

Comment aider ces personnes ?

« Si je suis au courant du problème d'une personne (et même si je ne le suis pas, car il y a des choses qui se sentent sans mots), je vais intégrer dans mon cours la faiblesse de cette personne, trouver des images pour la calmer. Les métaphores aident les personnes à se libérer, à exprimer ce qu'habituellement elles n'osent pas. Car l'auto-jugement est souvent très sévère : « Je dois ouvrir ces mains que je ne veux pas regarder... » Si j'introduis alors un symbole, comme recueillir un rayon de soleil, les gestes deviennent doux. Et si un élève respire très serré, je lui dis qu'il inspire le parfum des fleurs ; ainsi il peut s'ouvrir.

» Et il y a surtout le groupe, qui peut être très porteur et un véritable soutien. Quand on danse ensemble, le poids de la rencontre a une autre qualité que lorsqu'on discute. Quand un danseur regarde l'autre, qu'il l'entend, ça dépasse ses yeux et ses oreilles. Cela touche son cœur. Cela lui permet de s'ouvrir, de ne pas rester enfermé dans ses propres pensées et conceptions de vie, dans son petit cadre qui n'est pas la réalité de l'être humain. Il sent qu'il y a autre chose au-dessus de lui, au-delà de lui. Il expérimente qu'il n'est pas seul. »

L. B.