

GABRIELLE ROTH

De muziekbeat is een geweldige lover
De wereld heeft meer Liefdestrijders nodig
Onze armen zijn de Boodschappers van het Hart
Stop je 'gekke' gevoelens in een dans, verdwijnt er in

Tekst: Rita Meuwese

Zomaar wat uitspraken van een vrouw die ik mateloos bewonder sinds mijn kennismaking met haar werk in 2009. Het was tijdens het Lorelei Festival, waar ik een dansworkshop volgde. Nooit eerder heb ik zo intens 'naar binnen' gedanst. Ik bedoel: gek op dansen was ik altijd al wel, maar het was meestal naar buiten gericht. Je vrolijkheid en enthousiasme 'er uit gooien'. Helemaal niets mis mee, maar dit was zo anders.



Naar binnen keren en voelen wat daar wil bewegen in je lichaam, op aangeven van totaal andere muziek dan ik tot dan toe beluisterde of 'bedanste'.

Op een nieuwe manier achter de muziek aan. Luisteren naar het ritme van je lichaam en je ademhaling, het verhaal vertellen wat het je influistert, op zoek naar de vrijheid in jezelf Een heel bijzonder gebeuren, een trance dance, een 'dialogo met het Grote Mysterie in freestyle-vorm' zoals Gabrielle Roth het noemt. Sindsdien ben ik verslaafd aan de 5Ritmes van Gabrielle Roth. Ook nog eens een heel bijzonder mens met veel doorleefde levenservaringen. Ze ontmoette vele fysieke en mentale uitdagingen in haar leven en ontwikkelde daardoor een heel spirituele kijk op het leven en de essenties er van.

Interview

[Gabrielle Roth -An Interview from her NYC Apartment \(2009\)](#)

Gabrielle Roth werkte bij het Kripalu Center for Yoga & Health en bij het Omega Institute for Holistic Studies. Ze richtte een experimenteel theatergezelschap op in New York, schreef drie boeken, maakte meer dan twintig albums met trancedansmuziek met haar band The Mirrors en regisseerde of was het onderwerp van tien video's. Haar levenswerk De 5Ritmes wordt momenteel beoefend door vele duizenden mensen over de hele wereld.

Gabrielle Roth (4 februari 1941 – 22 oktober 2012) was een Amerikaanse danseres en muzikant in de wereldmuziek en trancedansgenres, met een speciale interesse in sjamanisme. Ze creëerde in de late jaren 1970 vanaf 16-jarige leeftijd de 5Rhythms-benadering van beweging. Ze ontwierp de 'Wave' van de 5Ritmes-benadering: Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness. Hoewel het een ogenschijnlijk eenvoudig proces is, faciliteert het diepe en oneindige verkenningen, waarbij de danser voorbij zelfopgelegde beperkingen wordt gebracht naar nieuwe diepten van creativiteit en verbinding. Elk ritme wordt op een unieke persoonlijke manier geïnterpreteerd, waardoor ze een nieuw gevoel van vrijheid en mogelijkheid krijgen dat zowel verrassend als genezend, opwindend en diep herstellend is. Het is in wezen 'oefening voor de rechterhersenhelft'.... 'What is going on inside of you?'

Dans de 5Ritmes (begeleide versie)



Ik beluisterde een interview met haar uit 2009, drie jaar voordat ze overleed. Haar levensvisie is eigenlijk nog heel actueel: we zijn heden ten dage verwijderd geraakt van onze spirit, de verbinding met de aarde en ons lichaam.

Ik vond het een bijzondere toeval: ik schreef het grootste deel van dit verhaal op haar sterfdag. Een eerbetoon aan een bijzonder rolmodel dat mijn leven nog steeds verrijkt.