



Les joueuses de ballon.

MÉTHODE HELLERAU-LAXENBURG

par M^{lles} HALPHEN et PONTAN

LA méthode Hellerau-Laxenburg, qui fut fondée près de Vienne par M^{me} Baer Fussel, élève de Jaques Dalcroze, est représentée à Paris au « Studio Corposano » par M^{lles} Doris Halphen et Maïan Pontan. M^{lle} Pontan a été pendant sept ans directrice de l'École de Vienne, directrice de cours à la « Hochschule für Leibsübungen », à Berlin, démonstrateur au Congrès international de l'Enfance de Stockholm et professeur à Helsingfors. Quant à M^{lle} Halphen elle est professeur diplômé de l'école Hellerau.

Le but du système présenté par ces deux professeurs, et qui s'écarte de celui de Dalcroze, est de former le corps et de discipliner les mouvements humains en vue d'abord de la vie normale et ensuite de l'art. Bien que se basant sur les lois physiologiques qui régissent tout corps humain, la méthode fait une distinction très nette entre l'homme et la femme et s'adresse plus particulièrement à celle-ci. Elle s'élève contre les formules gymnastiques qui, sous prétexte que la femme est plus gracieuse que l'homme, se contentent de cultiver en elle la mièvrerie et ne songent pas à lui donner la santé. Elle s'élève encore davantage contre la gymnastique acrobatique que l'hygiène condamne et que l'esthétique réproouve.

Pour être rationnelle, disent ces professeurs, l'éducation physique de la femme doit tenir compte de la conformation de son squelette, de la faiblesse de son tissu musculaire, de ses fonctions organiques spéciales, de la délicatesse et de la grande sensibilité de son système nerveux. Au travers du corps cette méthode prétend atteindre l'âme, non pas en lui imposant on ne sait quel mysticisme, mais en créant, par la santé du corps, un milieu favorable à son plein épanouissement.

M^{lles} Halphen et Pontan préconisent sans doute l'emploi d'exercices analytiques qui exigent la concentration de l'intelligence. Mais elles se gardent d'en abuser estimant qu'ils

fatiguent facilement les nerfs en nécessitant un effort intellectuel considérable. Ils ne font, en outre, aucune place à la spontanéité. Aussi, dans cette méthode, propose-t-on à l'élève, dès les premières leçons, des mouvements libres, de forme simple et joyeuse, jeux et exercices d'adresse propres à les distraire et à les faire sortir de leur routine quotidienne.

Cette gymnastique féminine prétend éviter tout maniérisme. Si elle parvient à donner la grâce à la femme c'est par voie de conséquence. En effet c'est d'abord la simplicité et la correction des attitudes et des mouvements, leur naturel, leur vérité, qu'elle recherche. Ensuite elle s'emploie à les rendre variés et nuancés afin de les garder vivants. Enfin la totalité du geste est affinée. C'est de la culture totale du corps et des mouvements du corps que se dégagera logiquement, nous dit-on, le rythme propre à chacun et, par conséquent, sa grâce et sa beauté personnelles, son unité harmonique.

Une telle formation générale constitue un but pour l' amateur et une base pour le danseur. Avant de permettre à l'élève doué pour la danse la moindre virtuosité technique il importe de lui donner une éducation généralement humaine. Aussi le système Hellerau rejette toutes les méthodes traditionnelles qui restreignent la culture du corps sous prétexte d'amener quelques mouvements à leur plus haute perfection.

En vue de la danse, la méthode Hellerau éduque la danseuse de quatre manières. Elle lui donne en premier lieu la maîtrise de son corps, muscle par muscle, articulation par articulation. Ensuite elle éveille en lui le sens musculaire et cultive la notion de l'équilibre. Puis elle lui apporte la sûreté dans les mouvements. Enfin elle lui fait acquérir le sens de l'espace. Parallèlement a lieu l'éducation du sentiment musical. La musique ne joue que le rôle d'animatrice et non de dominatrice du corps. Si le rythme musical se substitue au rythme physiologique c'est seulement dans la mesure où ce rythme

peut coïncider avec le mouvement naturel. Dans le cas contraire la musique suit le rythme du corps.

Pendant toute la durée de cette éducation il n'est laissé aucune place à l'expression du sentiment afin que l'élève ne masque pas son insuffisance technique par une fausse sentimentalité.

Des amateurs, guidés par M^{lle} Pontan, concoururent à la démonstration qui suivit cet exposé de principes. Les élèves en question étaient des jeunes filles ou dames travaillant depuis deux ou trois ans deux fois par semaine. M^{lles} Halphen et Pontan désiraient montrer les résultats harmonieux auxquels peut parvenir une bonne gymnastique appliquée à des individus moyennement doués et travaillant relativement peu.

Voici quelle est la gradation des mouvements de gymnastique pure : d'abord des mouvements passifs avec l'aide de la pesanteur; ensuite des exercices de relâchement musculaire en cascade; ensuite de la gymnastique correctrice ouvertement

empruntée au système Mensendieck. Enfin une étude de la marche normale et en flexion, des contractions balistiques (schwung); pour terminer, du médecine-ball et de la balle. C'est à ce point-là que la musique intervient; le musicien et le danseur font échange de rythmes; les bras, les jambes, le torse tour à tour se meuvent rythmiquement. Les pas se diversifient et se compliquent, les élèves exécutent des bonds variés. Le tam-tam ou le piano règlent les mouvements.

En dernier lieu la gymnastique prend la forme de danses. Tantôt celles-ci sont improvisées en solo ou à plusieurs avec un accompagnement lui-même improvisé. Tantôt le mouvement est disposé dans l'espace selon un thème musical qui l'inspire; d'autres fois les mouvements sont prévus et s'exécutent en canon, selon la formule rythmique.

La conférence-démonstration de M^{lles} Halphen et Pontan avait attiré un public si nombreux qu'elle a dû être répétée quelques jours après.

MÉTHODE DOROTHÉE GÜNTHER

par M^{lle} TRUDE KATINE

LA gymnastique rythmique et la Gymnastique Mensendieck ont formé M^{lle} Trude Katine à l'enseignement. Sa méthode est aussi celle de Dorothee Günther de Munich. En nous la présentant M^{lle} Katine nous met en garde contre la confusion habituelle des termes : gymnastique, gymnastique chorégraphique, et danse.

Si la gymnastique est, proprement, une correction des défauts et un développement des qualités physiques de l'homme, la Danse est l'expression artistique de ses sentiments par le mouvement corporel. La gymnastique est une nécessité pour la danse mais non une préparation directe du danseur. Celui-ci trouvera cette préparation dans la gymnastique chorégraphique, dont le but est de donner au corps la faculté du mouvement libre et de développer, en même temps, les capacités créatrices. Si gymnastique et gymnastique chorégraphique se ressemblent en apparence, elles diffèrent beaucoup par le but quelles visent.

La gymnastique chorégraphique, dit M^{lle} Katine, active le corps afin de lui donner la possibilité de s'exprimer dans la propre langue de la Danse. Dans ce but le professeur fait peu travailler ses élèves avec des exercices purement corporels, mais tâche d'éveiller en eux le sens de l'espace, la fantaisie; elle cultive le rythme du corps

mais aussi l'adaptation du mouvement humain à un rythme extérieur, qu'il émane d'un instrument de musique ou d'un groupe de danseurs.

Pourquoi donc enseigner la gymnastique chorégraphique à des personnes qui ne se destinent pas à la danse? dira-t-on. Parce que son domaine éducateur est, dit M^{lle} Katine, beaucoup plus vaste, plus varié que celui de la gymnastique pure. La gymnastique chorégraphique, en donnant la possibilité d'une activité créatrice, procure une joie pure et libératrice, à la condition, bien entendu, que l'individualité de l'élève soit respectée.

Pressée par le temps, M^{lle} Katine s'est abstenue de faire exécuter par ses élèves des exercices de gymnastique pure qui tiennent cependant une place importante dans ses cours. Elle nous dit à ce sujet que sa gymnastique est d'abord correctrice et qu'elle veille à développer et à perfectionner la conscience musculaire et sa coordination avec la respiration. Elle ne fait pas travailler devant un miroir mais plutôt les yeux fermés, afin de faire acquérir la conscience subtile de la position du corps dans l'espace par une concentration plus grande de l'attention sur le sens musculaire. Elle varie beaucoup les exercices car il lui importe de faire profiter le corps de leur action plutôt que de faire atteindre un haut degré de vir-



Exemple de gymnastique chorégraphique.