

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.

tuosité. Elle insiste beaucoup sur l'utilité des exercices de relâchement et de distension musculaire ainsi que sur la tonification des muscles dorsaux, abdominaux. Sa gymnastique s'adresse surtout aux femmes.

Les exemples que M^{lle} Katine nous donne avec des élèves débutantes dont, nous dit-elle, certaines n'ont pas travaillé plus de deux ou trois mois, nous permettent de voir l'ensemble de sa méthode de gymnastique chorégraphique. Elle fait une grande place au relâchement musculaire, avec des exercices de balle et des balancers de tous genres. La coordination des mouvements se fait en un jeu de main à main entre élèves

qui se repoussent ou s'attirent en conservant leur équilibre. Puis le mouvement est conduit, dirigé dans l'espace, les mains étant libres, ou lançant des balles. Notons un exercice d'échappé et de rattrapé de balles qui cultive l'élasticité musculaire; enfin des sauts où la tenue du corps en l'air est étudiée dans un but chorégraphique. Ces exercices sont accompagnés au tambourin ou au gong par le professeur ou au piano par M. Elsky. Dans cette gymnastique, les pieds nus sont posés généralement parallèles sur le sol. Pour terminer, M^{lle} Katine fit danser des exercices rythmiques à son groupe d'élèves.

MÉTHODE RUDOLF VON LABAN

par M^{me} DUSSIA BERESKA

LE grand public français ignore le nom de Laban. Cela tient, dit M^{me} L. van Veen, à ce qu'en France, la Danse, l'expression du rythme par le corps, ne sont nullement des besoins populaires. Il n'est donc pas étonnant que la compréhension en soit assez peu affinée et qu'on n'y porte qu'une attention très réduite. L'élite parisienne suit, certes avec intérêt, les manifestations étrangères. Cependant, parmi ce public, souvent très enthousiaste et sensible, combien ont cherché à savoir d'où venait cette technique bien différente du ballet classique, apparemment solide et sérieuse, mais plus humaine, dit M^{me} van Veen, dans le sens corporel et animal du mot? Etrange paradoxe, beaucoup, aujourd'hui, connaissent Joos, le disciple, et ignorent Laban, le maître.

M^{me} van Veen se félicite de l'occasion qui lui est donnée de faire connaître cette méthode qui inspire tant d'efforts dans le monde entier et de la faire connaître, non plus à travers le tempérament d'un disciple, mais à sa source originelle. Car si Rudolph von Laban de Varaljas, le créateur de la Danse Expressionniste, n'a pu quitter sa direction chorégraphique de Berlin, M^{me} Doussia Bereska, sa première élève et sa collaboratrice, qui pendant 19 ans travailla auprès de lui, le représente fidè-

lement à Paris. C'est elle qui l'aïda à approfondir et à compléter la méthode de cette danse que Laban appelle volontiers « Européenne ».

L'école fut fondée à Zurich en 1915 et après la guerre elle rouvrit en Allemagne en 1919. A ce moment-là Joos s'inscrivit, alors que M^{me} Bereska était devenue le bras droit de Laban. C'est elle qui dirigea par la suite le grand groupe plastique, voyageant dans tous les pays, et qui fonda un petit groupe de 3 à 7 danseurs qui correspond, en danse, au

quatuor de la musique de chambre. Depuis cinq ans elle est à Paris mais en relation constante avec Laban, participant aux nouvelles découvertes.

C'est l'Orient qui, le premier, inspira Laban. Né en Hongrie, mais habitant la Bosnie - Herzégovine, ses premières impressions de danse lui vinrent par les Derviches, et il se nourrit de philosophie orientale. Il vint ensuite à Paris où il travailla la peinture et le ballet classique. C'était l'époque d'Isadora. Le désir de nouveauté hantait Laban et le conduisit à créer une esthétique nouvelle fondée sur des bases scientifiques. Si Paris et Vienne ne le comprirent point, l'Allemagne et Munich le recueillirent. Tandis que la danse classique piétinait, que



La forme du geste dans l'espace.