

Les causes d'une telle évolution sont multiples. Les danses sont trop nombreuses, trop diverses, trop difficiles pour un public qui, somme toute, danse pour s'amuser et non pour faire un championnat. Chaque danse est interprétée différemment par chaque professeur qui met son point d'honneur à ne pas faire comme les autres. Aucune danse n'a plus une figure déterminée et la masse du public se demande pourquoi on apprendrait une danse que chacun peut danser à sa guise. On ne songe plus même qu'à la base de toute danse il y a une gymnastique du corps chargée d'assouplir les membres et d'éduquer les réflexes.

Pour remédier à cet état de choses les Professeurs de Danse et de Gymnastique de France se sont groupés en une Union officiellement reconnue. Ils ont fondé « la Tribune de la Danse », sorte de cénacle où sont débattues entre professionnels et amateurs toutes les questions intéressant la danse. Un journal publie les résultats de ces débats et informe ses lecteurs des nouveautés chorégraphiques.

Le but principal de cette institution est de fixer les règles de chaque danse de salon afin de leur donner une forme stable, forme qui permettrait leur enseignement par des professeurs sérieux et connaissant bien leur métier. N'importe qui peut actuellement s'intituler professeur de danse et enseigner n'im-

porte quoi et c'est pour cela que la Danse en perdant sa qualité a perdu ses adeptes.

M. Charles s'est servi pour illustrer sa conférence très documentée de nombreuses projections fixes et de films cinématographiques. Mais il ne négligea pas non plus de présenter plusieurs danses sur la scène et leur intérêt réel fut encore relevé par la grande qualité des danseurs. D'abord M^{lle} Solange Schwarz de l'Opéra-Comique et sa sœur Janine, exécutèrent de la façon la plus pure et la plus aimable les danses d'autrefois : pavane, menuet et gavotte, puis des danseurs et danseuses bretons du groupe Korollérien Breiz-Izel, en costume régional, dansèrent et chantèrent les danses populaires de leur province : gavotte de Pont-Aven, des passepieds dérivés de giges écossaises et de rondes. De même des danseurs et danseuses auvergnats, conduits par M. Simon, au son de la vielle, exécutèrent la Bourrée à deux et à quatre, une danse d'homme et une quadrille. L'agilité merveilleuse des hommes et l'entrain des femmes donnaient à ces danses cet accent de joie que les danses populaires possèdent au plus haut point parce que c'est de la joie qu'elles sont nées.

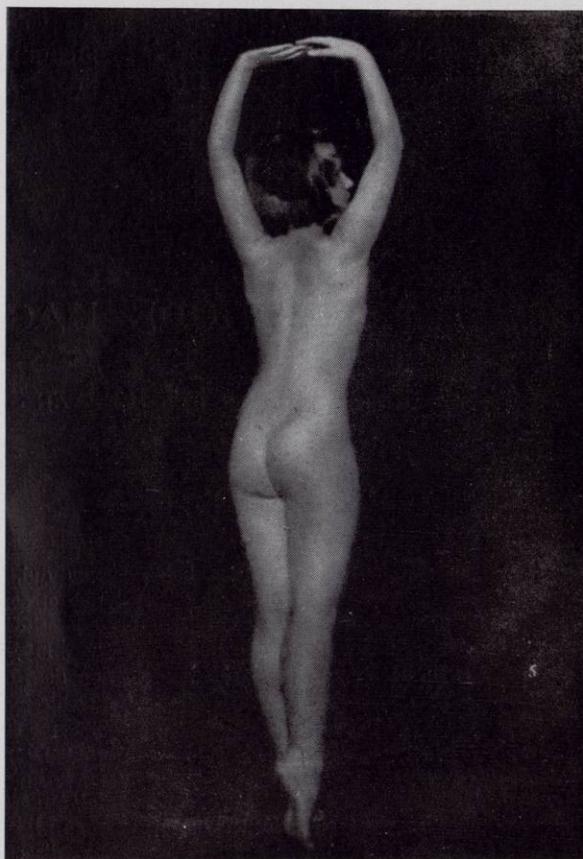
Enfin M. Chevalier et sa partenaire M^{lle} Baubion, champions de danse de salon exécutèrent plusieurs danses de grâce aisée et de style.

LA GYMNASTIQUE DU D^r MENSENDIECK PRÉPARATION A LA DANSE

par M^{me} LUND-BERGMAN

S'IL avait été besoin d'une attestation immédiate et évidente de l'excellence de la méthode de gymnastique Mensendieck, le public l'aurait trouvée d'abord en la personne de la conférencière dont les cheveux blancs soulignaient la grâce demeurée étonnamment juvénile. C'est en effet M^{me} la Doctoresse Bao Lund-Bergmann, ex-directrice de l'Ecole Mensendieck en Norvège et membre de la Ligue Internationale Mensendieck qui présenta le système.

Celui-ci est l'œuvre de la Doctoresse américaine Bess Mensendieck. Il est pratiqué depuis une vingtaine d'années dans les universités d'Amérique et dans divers pays d'Europe y compris les pays Scandinaves qui, pourtant, créèrent la gymnastique moderne. Son succès même a suscité de nombreuses imitations contre lesquelles la Doctoresse Mensendieck a dressé une ligue internationale. Seuls les professeurs rattachés à cette ligue sont les représentants de la véritable méthode.



Exercices selon la méthode Mensendieck.

Cette méthode médicale et éducative est fondée sur les lois anatomiques et physiologiques, ce qui suppose de la part du professeur une complète connaissance des sciences qui ont trait particulièrement aux fonctions musculaires et aux lois mécaniques du corps humain.

L'idée initiale de la Doctoresse Mensendieck est que la forme de notre corps est conditionnée par nos attitudes et nos mouvements de la vie quotidienne. Leur caractère habituel se marque dans nos os et nos muscles. C'est donc en se basant sur l'analyse et la synthèse des mouvements quotidiens que l'on peut concevoir un système gymnastique normal. Il découle de ce principe que la gymnastique Mensendieck est individuelle. Cette méthode rejette, du moins au début, tout exercice collectif, ainsi que les exercices faits en imitant un professeur ou exécutés en musique.

Chaque élève est donc l'objet d'un soin spécial. Analyse est faite de ses qualités et de ses défauts corporels afin de

pouvoir lui appliquer le régime gymnastique approprié à ses besoins.

Il existe cependant un ordre d'enseignement toujours le même, quel que soit l'individu enseigné.

Ainsi le travail débute par la recherche de la position correcte du squelette. On a pour but de rapprocher les centres de gravité des différents segments du corps de l'axe de gravité général passant à la verticale de la base de sustentation. De la sorte le travail musculaire nécessaire à toute station est réduit au minimum. Dans la station debout, la tête est maintenue droite par la seule contraction des muscles de la nuque, les courbures vertébrales sont redressées le plus possible, le bassin relevé, les pieds tenus parallèles et les mains tombant la paume en arrière sur le côté des cuisses.

Cette attitude type a pour avantages principaux d'exiger un effort musculaire minimum et bien réparti, d'empêcher le tassement de la taille, de donner plus d'ampleur à la cage thoracique, de fournir aux viscères un meilleur appui par la position relevée du bassin et la fortification des muscles abdominaux, enfin d'empêcher l'aplatissement de la voûte plantaire interne du pied. Ajoutons que la décontraction des muscles antérieurs du cou libère les voies respiratoires de toute pression ainsi que les cordes vocales.

Les instructions du professeur sont données devant un miroir et devant une planche anatomique afin que l'élève puisse apprendre quels sont les muscles en usage dans les différents mouvements.



M^{lle} Ilse van Son.

MADEMOISELLE Ilse van Son représente à Paris le système de gymnastique de M^{me} Hedwig Hagemann. L'école Hagemann a été fondée en 1916, à Hambourg. L'enseignement comprend des notions d'anatomie, de physiologie, de pathologie, théorie et histoire de la gymnastique et de la danse, histoire de l'art, dessin, massage, athlétisme, etc. On sort diplômé de cette école au bout de deux ans d'étude.

M^{me} Hagemann fut élève elle-même de l'école Mensendieck et son système est basé sur celui de la doctoresse américaine. Nous ne redisons pas ici les fondements de cette gymnastique, le lecteur n'a qu'à se reporter au précédent article. Mais M^{me} Hagemann a cherché à combler ce qu'elle estimait être une lacune dans le système Mensendieck. D'après elle il n'y serait pas fait assez de place aux mouvements avec élan. Elle y a donc adjoint une série de mouvements tels

conscience complète de son corps vivant et à sa parfaite maîtrise.

Afin d'atteindre ce but les mouvements sont faits avec lenteur au début. L'on obtient ainsi, par surcroît, une rectitude de geste indispensable à la correction de mauvaises habitudes et à la création des bonnes. Celles-ci acquises, le nouvel automatisme du geste peut avoir lieu sans danger puisque normalisé et placé sous le contrôle éventuel du cerveau.

Ce sont les muscles du tronc qui font l'objet du travail le plus important et, en particulier, les muscles du ventre et des reins ainsi que les muscles fixateurs des omoplates. Chacun d'eux, pour ainsi dire, est éduqué à se relâcher ou à se contracter séparément ou concurremment avec d'autres. Par cette méthode une tension convenable des muscles antagonistes est obtenue et le jeu régulier des surfaces articulaires assuré. Il en résulte un maintien aisé et normal des attitudes et une grande souplesse du mouvement. Cette conscience musculaire acquise il est permis à l'éducateur de faire exécuter avec précision tous les mouvements désirables et, au premier chef, ceux de la respiration. Celle-ci devient plus ample et plus régulière.

Quant à la régulation du mouvement des membres elle est obtenue comme celle du tronc. On apprend les mouvements de la marche et la façon de s'asseoir, de se courber, de s'accroupir, de se retourner, de se tenir en station hanchée, etc. Les principaux gestes utilitaires sont analysés et reconstruits selon les données de l'anatomie et de la physiologie.

Il résulte de cette culture une économie des forces très précieuse, une harmonie fonctionnelle et une harmonie formelle.

C'est ce qu'ont bien montré les élèves de M^{me} Lund-Bergman. Les spectateurs purent voir en outre quels sont les défauts à combattre et comment on les combat : attitudes mauvaises, méfaits des talons hauts, gestes mal coordonnés, etc. Il apparut qu'une telle gymnastique façonne le corps humain de telle sorte qu'il est apte à l'exécution des actes quotidiens, mais aussi à la pratique des Sports et de la Danse. Il y a dans un geste bien fait l'embryon d'une danse.

MÉTHODE HAGEMAN

par M^{lle} ILSE VAN SON

que les balancements qui, par leur rythme, amènent une détente physique et psychique et compensent par un repos l'effort intense de concentration que nécessite la bonne exécution des exercices de la méthode Mensendieck. M^{me} Hagemann attache une importance spéciale à la respiration dont elle règle l'ampleur et le rythme. Elle se garde de faire intervenir au début des études la musique, attendant qu'un certain automatisme soit acquis pour se servir de son stimulant. Seul le tambourin, manié par le professeur, peut, dès le commencement, s'adapter au rythme des mouvements du corps.

M^{lle} van Son joignit à cette documentation sur les moyens des déclarations concernant les buts de la méthode. Le système Hagemann ne prépare pas directement à la Danse. Il se propose, comme toute gymnastique moderne, d'influencer et de former toute la personnalité humaine par l'intermédiaire de l'éducation corporelle. Cette