

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

gymnastique est destinée aux deux sexes, s'adapte à tous les âges et à tous les tempéraments, aux malades, aux anormaux comme aux personnes bien portantes. Elle est donc médicale et corrective autant qu'elle vise à développer le corps en souplesse, adresse et puissance. Dépassant la culture de l'individu, elle s'adresse à la collectivité et M^{lle} van Son nous dit comment les plus pures joies que son métier lui a réservées furent celles qui lui vinrent de leçons données à des

ouvrières d'usine harassées par la besogne et que la gymnastique libérait de la fatigue.

Les démonstrations de M^{lle} van Son furent faites avec un groupe d'élèves ayant débuté six semaines auparavant. Le professeur participant à la démonstration montrait, par son exemple, les transformations heureuses que la gymnastique apporte dans les formes et dans les gestes humains.

L'AIDE APPORTÉE A LA DANSE PAR L'ACROBATIE

par M. SAULNIER

Monsieur Saulnier, directeur du gymnase de la rue Véron, à Montmartre, est le successeur de Joigneret, « l'Homme Canon » et de Paul Pons, l'illustre lutteur. Champion du monde de force lui-même il a « créé » Charles Rigoulot et Deglane parmi beaucoup d'autres hommes forts. Mais il a vu défiler aussi dans son studio la plupart des acrobates de cirque et des vedettes de théâtre et de music-hall : de Mistinguett à Féral Benga, de Cappella à Tillio, de Jeanne Marnac à la petite Luscia. C'est donc un praticien. Mais cela ne veut pas dire que ce soit un empirique. Son esprit naturel d'observation l'a préservé des jugements téméraires et sa conscience des conclusions hâtives.

Sa conférence avait pour thème : « L'aide apportée à la danse par l'acrobatie ».

Il a montré en premier lieu, comment on préparait un sujet à l'exécution des différents exercices acrobatiques. Le premier travail que doit exécuter une danseuse est de s'échauffer les muscles par des mouvements répétés, comme par exemple le balancé des jambes dans la préparation du grand écart. Ces mouvements ont pour effet d'assouplir les muscles et de prévenir ainsi le danger de rupture de leurs fibres lors d'une extension plus grande. Le professeur intervient ensuite et, saisissant le membre qui doit être travaillé, le force progressivement à se fléchir ou à s'étendre. De grandes précautions doivent être prises car le moindre geste incongru de l'élève risque de provoquer des accidents. C'est ainsi que lors du travail dit du « cassage de reins » qui se pratique debout ou couché, le mot cassage peut cesser d'être un terme de gymnastique pour s'appliquer avec trop d'exactitude à la réalité. Si l'élève re-

tourne de côté le haut du torse pendant le travail une vertèbre peut glisser sur ses apophyses articulaires et sauter. Cela est l'accident le plus grave, mais il en est d'autres qui peuvent entraîner des impotences temporaires ou même définitives. Le « claquage » d'un muscle ne compte pas parmi les accidents les plus longs à réparer ni les plus douloureux. Il n'en est pas de même des ligaments et des tendons. Il s'agit donc pour le professeur de procéder avec lenteur et prudence et d'obtenir les elongations musculaires et les laxités ligamentaires milli-



Exercices d'acrobatie.

mètre par millimètre. Quiconque ne peut prétendre, d'ailleurs, même en persévérant toute sa vie, à exécuter tous les mouvements acrobatiques. Les dons naturels jouent un grand rôle dans cette gymnastique.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire l'âge et le sexe n'interviennent guère en ces matières et il n'est pas rare de