

# **L'éducation corporelle dans l'enseignement de la Rythmique**

*Parallèles entre les méthodes d'Emile Jaques-Dalcroze  
et de Rudolf Laban*

Hélène Nicolet

Mémoire pour l'obtention du Diplôme supérieur  
Mai 2013  
Institut Jaques-Dalcroze  
Genève

# Table des matières

Introduction	3
Chapitre 1 : Contexte historique	6
<i>Un changement dans l'air</i>	6
<i>Emile Jaques-Dalcroze à Hellerau</i>	7
<i>Rudolf Laban à Monte Verità</i>	10
<i>Deux pionnières d'une pratique pluridisciplinaire mêlant les idées de Dalcroze et concepts de Laban</i>	12
<i>Un patrimoine commun</i>	15
Chapitre 2 : La grammaire de la rythmique et le langage du mouvement	16
<i>Introduction</i>	16
<i>1. L'élasticité musculaire</i>	21
<i>2. L'utilisation de l'espace</i>	26
<i>3. Les points de départ et d'arrivée du geste ; les impulsions et les élans</i>	32
<i>4. La marche et les ornements de la marche</i>	37
<i>Conclusion</i>	43
Chapitre 3 : Quelques applications des concepts de Laban dans mon enseignement de la Rythmique Jaques-Dalcroze	44
<i>1. Chorégraphie de Diplôme supérieur, mai 2012</i>	44
<i>2. Stage de rythmique à la HEM, 2011</i>	46
<i>3. Rythmique en milieu scolaire</i>	47
<i>4. Cours d'été à Denver : technique corporelle et Plastique animée, 2012</i>	48
<i>5. A l'inverse, quelques exercices Jaques-Dalcroze chez Laban...</i>	49
<i>Conclusion</i>	50
Chapitre 4 : Témoignages de collègues rythmiciennes	51
<i>Introduction</i>	51
<i>Compilation des réponses aux questions posées</i>	52
Chapitre 5 : Les avantages de l'utilisation de la musique dans l'éducation corporelle	58
<i>La musique dans la Rythmique d'Emile Jaques-Dalcroze</i>	58
<i>Jaques-Dalcroze face aux oppositions</i>	60
<i>La danse comme art intégral, absolu et autonome</i>	61
<i>Lorsque la musique remplace les mots</i>	63
Conclusion	66
Remerciements	68
Annexe 1 : citations originales	69
Annexe 2 : questionnaire en français	73
Références des ouvrages cités dans ce mémoire	74

## Introduction

Dans la pratique de la Rythmique Jaques-Dalcroze, l'utilisation du corps est considérée comme l'instrument originel et son rôle est fondamental pour le développement du musicien-artiste. Emile Jaques-Dalcroze attend avec impatience ...

« ... le jour où les interprètes sauront exprimer avec leur corps toutes les nuances de l'orchestre... »<sup>1</sup>. Il pense que « toutes les nuances du temps [...], toutes les nuances de l'énergie [...], nous pouvons les réaliser avec notre corps, et l'acuité de notre sentiment musical dépend de l'acuité de nos sensations corporelles. »<sup>2</sup>.

Dans sa méthode, l'équilibre de l'organisme tout entier mettant en relation l'esprit et le ressenti corporel, améliore considérablement l'expressivité indispensable à toute activité artistique. C'est en ces termes que Claire-Lise Dutoit-Carlier insiste : « Le corps est l'instrument premier, collaborateur docile d'un esprit rapide ; de cette union doit sortir l'artiste. »<sup>3</sup>. Mais aussi, la sensation corporelle développe la finesse de l'oreille intérieure<sup>4</sup> et la précision rythmique.

En tant que rythmicien, comment concilier de façon optimale une connaissance intuitive du langage corporel avec une expérience musicale pointue, voire déjà mûre ? Certes, la pratique régulière et intensive favorise l'aisance et le vocabulaire corporel, l'élasticité musculaire et les automatismes utiles. Mais aussi, il est indispensable pour l'apprenti rythmicien de bénéficier de connaissances corporelles techniques, en vue d'élargir son discours, son expressivité et de parfaire ses compétences d'enseignant.

Suzanne Perrottet (1889-1983), en rythmicienne confirmée, était convaincue que ...

«... notre corps [est] l'instrument le plus souple. Aucun autre instrument ne possède autant de ressources, autant de variétés d'expressions. Aucun autre n'évolue avec autant de facilité... La préparation, la force dynamique lui donnent des possibilités innombrables. La multiplicité des moyens d'expression et la multiplicité des corps permettent des nuances infinies. »<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Le rythme et le geste dans le drame musical et devant la critique » (1910-1916), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 108.

<sup>2</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique, le solfège et l'improvisation » (1914), *op.cit.* 1965, p. 57.

<sup>3</sup> Claire-Lise Dutoit-Carlier, *Emile Jaques-Dalcroze, créateur de la Rythmique*, 1965, p. 316.

<sup>4</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La musique et l'enfant » (1912), *op.cit.* 1965, p. 53.

<sup>5</sup> Herald Szeemann, « Suzanne Perrottet », in Szeemann, H., *et al., De la danse libre vers l'art pur – Suzanne Perrottet, Mary Wigman*, 1991, p. 14.

Elle fait écho à son premier maître Emile Jaques-Dalcroze, lorsqu'il affirme :

« Tout corps humain renferme de plus nombreuses possibilités d'orchestration (enchaînement, juxtaposition, opposition de gestes et d'attitudes et de déplacements sur place et en marche) que le corps symphonique le plus complexe. »<sup>6</sup>.

Pour parvenir à une telle maîtrise, il faut donc construire des bases solides.

\* \* \*

Lors d'une année d'échange à l'Institut de Rythmique de Belgique durant ma formation professionnelle à l'Institut Jaques-Dalcroze de Genève, j'ai été initiée au langage du mouvement selon Rudolf Laban. Cette approche théorique, analytique, mais aussi ludique du mouvement a contribué à éclairer mes connaissances jusqu'alors instinctives et m'a permis de forger mon propre jugement et en même temps de m'affirmer plus fortement en tant que dalcrozienne.

Plus tardivement, à l'Institut d'Etudes du Mouvement Laban / Bartenieff de New York, j'ai décidé d'approfondir mes connaissances dans ce domaine, en vue de l'obtention du titre *Certified Movement Analyst*. Diverses étapes furent nécessaires à l'appropriation de ce langage : tout d'abord l'observation et l'expérience motrice, puis l'analyse, la transcription (*Labanotation*), la composition et finalement la transmission.

Malgré la richesse de ces études outre-Atlantique, j'ai souffert du manque de musique lors de la réalisation des exercices, ce qui m'a renforcée dans ma conviction en tant que rythmicienne Jaques-Dalcroze. Je suis rentrée des Etats-Unis avec le besoin d'expérimenter davantage les liens entre musique et mouvement. Je profite donc de mes études dans le cadre du Diplôme Supérieur pour développer les corrélations entre le langage du mouvement selon Rudolf Laban et la grammaire de la rythmique selon Émile Jaques-Dalcroze.

Quelles sont les applications concrètes possibles des procédés méthodologiques de Laban dans l'enseignement de la méthode Jaques-Dalcroze ? Comment l'enseignant profite-il de ces connexités et comment peut-il les articuler face aux différents types d'élèves ? A ce jour, les liens que j'ai personnellement explorés sont divers et leurs

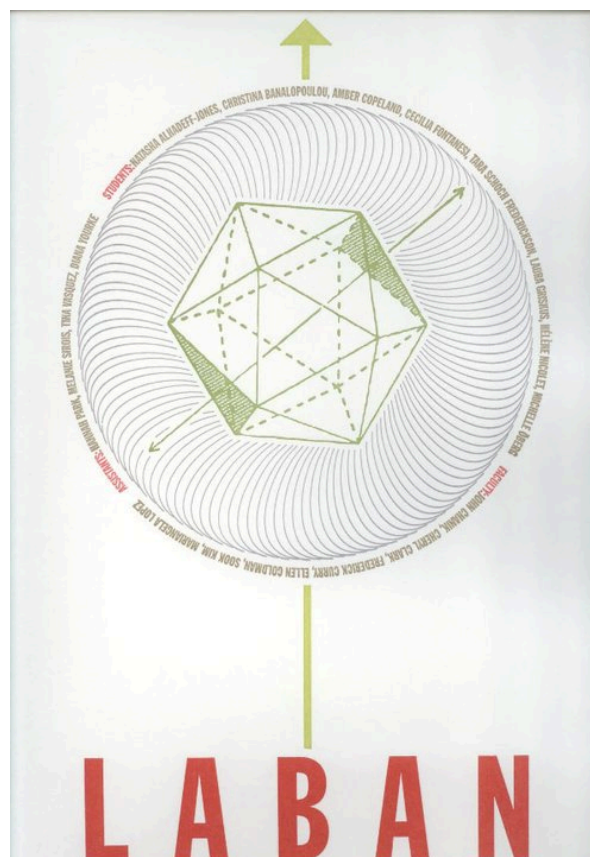
---

<sup>6</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Le rythme et le geste dans le drame musical et devant la critique » (1910-1916), *op.cit.* 1965, p. 111.

possibilités d'application très variées selon le type d'élèves auxquels j'ai eu à faire : rythmique, chorégraphie (*Plastique animée*), improvisation pour le mouvement, etc. Afin d'illustrer mes réflexions, j'ai choisi des exemples concrets vécus sur le terrain et j'ai interrogé les collègues de par le monde qui connaissent ces deux méthodes. Divergences et spécificités caractérisent deux pratiques corporelles opposées dans leurs doctrines, mais proches dans leurs fonctionnements. Finalement, en quoi le langage musical est-il si efficace dans l'enseignement dalcrozien, comparativement au langage verbal ?

Ce mémoire s'adresse avant tout aux rythmiciens désireux de mêler les concepts Laban à leur pratique, ainsi qu'à tous ceux qui, de loin ou de près, s'intéressent à l'utilisation du corps dans la Rythmique Jaques-Dalcroze.

Bien qu'il ne s'agisse que d'une ébauche d'un travail que je compte poursuivre tout au long de ma carrière, j'ai cherché à en mettre en lumière certains aspects encore peu explorés. Par ce document, j'espère pouvoir contribuer à un rapprochement qui me semble-t-il, aurait pu être fait depuis longtemps, étant donné la richesse de ces approches et leur développement simultané. Mais avant de nous plonger dans l'analyse, il me semble indispensable d'évoquer le contexte historique dans lequel tout a commencé...



# Chapitre 1

## Contexte historique

### *Un changement dans l'air...*

A l'aube du vingtième siècle, l'intérêt pour l'harmonisation entre corps, âme et esprit, ou autrement dit pour « l'harmonisation des facultés psycho-physiques »<sup>1</sup>, s'est profondément développé, particulièrement dans les disciplines artistiques. Comme le précise Emile Jaques-Dalcroze :

« ... l'homme intellectuel ne doit plus désormais être indépendant de l'homme physique. Il doit y avoir constamment entre les organes du mouvement corporel et les organes de la pensée, une possibilité de libre échange et d'union intime. »<sup>2</sup>.

L'intérêt réside désormais dans le domaine de la *Körperkultur*, voire de la *Körperseele*<sup>3</sup>. L'engouement est tel qu'il influence une nouvelle identité générale : celle de l'époque moderne.

« La modernité a pu inventer de nouvelles subjectivités notamment grâce à la conception d'une nouvelle corporalité. Le corps, lieu de projection de l'identité personnelle, a été la fabrique de l'identité moderne. Les corps modernes se dénudent, se mettent à danser librement, sont sculptés par la gymnastique. Cette révolution anthropologique s'accompagne de nombreuses innovations dans les champs de la vie quotidienne, de la psychologie, de la médecine et des arts. »<sup>4</sup>.

Déjà au XVIIIe siècle, Jean-Georges Noverre (1727-1810) considérait dans ses théories sur la danse l'importance de la connaissance et de l'union entre le corps, l'âme et la raison. Plus tardivement, François Delsartes (1811-1871) a élaboré de vastes recherches sur les liens entre mouvements, sentiments et parole. Selon lui, « l'homme se sert de son corps pour se manifester dans ses trois modalités constitutives : physiques, intellectuelles et morales »<sup>5</sup>. Tous deux ont fortement influencé les précurseurs de la danse moderne.

---

<sup>1</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique, la danse et l'éducation » (p. 1), revue *Formes et Couleurs*, 1945, N° 5-6 (non paginé).

<sup>2</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Le rythme, la mesure et le tempérament » (1919), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 163.

<sup>3</sup> *Körperkultur* signifie la culture du corps, *Körperseele* signifie l'âme du corps. Source : Herald Szeemann, et al., *De la danse libre vers l'art pur – Suzanne Perrottet, Mary Wigman*, 1991, p. 8.

<sup>4</sup> Christine Macel, « Subjectivités modernes : entre désir d'extase et d'eurythmie », *Danser sa vie : Art et danse de 1900 à nos jours*, 2011, p. 21.

<sup>5</sup> Claire-Lise Dutoit-Carlier, *Emile Jaques-Dalcroze, Créateur de la Rythmique*, 1965, p. 353.

C'est alors que différents lieux de recherche ont émergé et ont rassemblé des intervenants originaires de l'Europe entière, tels des laboratoires d'expérimentations vivantes.

### ***Emile Jaques-Dalcroze à Hellerau***

Professeur d'harmonie et de solfège au Conservatoire de Genève depuis 1892, Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) introduit son enseignement de la Rythmique en 1903 dans le « laboratoire » du Victoria-Hall<sup>6</sup>. Persuadé que « la santé morale dépend de la santé physique »<sup>7</sup> et que « le bon fonctionnement des facultés cérébrales dépend du bon fonctionnement corporel »<sup>8</sup>, il constate également « un désaccord entre les sensations auditives, le système nerveux et les actes musculaires » et que « les vibrations musicales n'atteignent pas directement et intégralement l'organisme des élèves »<sup>9</sup>. Malgré les réticences, il développe ses expériences spatio-motrices et c'est ainsi que les prémices d'un système éducatif tout entier voient le jour. Il constate que son « mode d'éducation n'intéresse pas uniquement les apprentis instrumentistes ou chanteurs, mais aussi les futurs danseurs »<sup>10</sup>. En outre, il explore ses principes éducatifs avec des classes d'enfants et tente d'introduire sa méthode dans l'instruction publique<sup>11</sup>.



*Emile Jaques-Dalcroze, photo de Frédéric Boissonnas, Genève, date inconnue (vraisemblablement dans les années 1918 à 1920).*

Entre 1906 et 1909, plusieurs cours d'été sont organisés à Genève et des démonstrations sont présentées à l'étranger par Jaques-Dalcroze et un groupe d'élèves. Les frères Dohrn assistent à une démonstration de rythmique en Allemagne et sont

<sup>6</sup> Sources : Hélène Brunet-Lecomte, *Jaques-Dalcroze, sa vie – son œuvre*, 1950, p. 81. ; et Claire-Lise Dutoit-Carliet, *op.cit.*, pp. 326-39.

<sup>7</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Respiration et l'Innervation Musculaire: Planches anatomiques en supplément à la méthode de Gymnastique rythmique*, 1906, p. 6.

<sup>8</sup> *Ibid.*

<sup>9</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique, la danse et l'éducation » (p. 2), revue *Formes et Couleurs*, 1945, N° 5-6 (non paginé).

<sup>10</sup> *Ibid.*, p. 3.

<sup>11</sup> Alfred Berchtold, *Emile Jaques-Dalcroze et son temps*, 2000, p. 88.

fascinés par cette approche. Ils considèrent qu'elle représente un bon complément artistique et éducatif aux objectifs de la cité-jardin de Hellerau nouvellement créée. Ils proposent donc à Jaques-Dalcroze de lui construire en ce lieu un Institut pour enseigner sa méthode et ils consacreront leur richesse à ce projet<sup>12</sup>.

Dès lors, une foule venue de tous les horizons se précipite vers ce pôle attractif pour découvrir cette éducation inédite et participer ainsi à l'élaboration d'un « style nouveau »<sup>13</sup>. L'Institut de Hellerau, dont Suzanne Perrottet, Mary Wigman et tant d'autres encore font partie, décerne les premiers diplômes et certificats en 1911<sup>14</sup>. Les archives décrivant le cursus des études sont passionnantes et témoignent de la qualité de l'enseignement dispensé par Jaques-Dalcroze et ses élèves avancés : « La méthode accordait une grande importance à l'expérience individuelle, tant physique que musicale. »<sup>15</sup>. Les disciplines fondamentales sont la Rythmique, le solfège, l'improvisation, mais aussi la *Plastique animée*, une discipline nouvelle qui voit le jour à Hellerau, grâce à la collaboration de ses élèves les mieux formés en mouvement.



« Rythmiciennes en plein air », photo de Frédéric Boissonnas, 1909-1910.  
Annie Beck, Suzanne Perrottet, Jeanne Allemand et Clara Brooke.

A cette même période, Jaques-Dalcroze collabore avec Adolphe Appia (1862-1928) pour la mise en scène de « Festspiels ». Ils révolutionnent ainsi l'art théâtral : ils influencent artistes et visiteurs qui affluent en grand nombre aux représentations données lors des fêtes scolaires de Hellerau.

<sup>12</sup> Lire à ce propos : Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 44.

<sup>13</sup> Alfred Berchtold, *op.cit.*, p. 109.

<sup>14</sup> Selon Elfriede Feudel, autre élève de l'époque, on comptera en 1914 jusqu'à 500 étudiants de 14 nations différentes. Source internet : Elfriede Feudel, « The History of the *Bildungsanstalt-Hellerau* 1910-1914 », 1956. (trad. de l'allemand par Thea Ney.)

<sup>15</sup> Selma Landen Odom, *op.cit.* (1986), p. 47, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.



Rudolf Laban, alors en cure au *Weisser Hirsch Sanatorium*, assiste à une répétition générale pour la préparation des « Festspiels » (*Echo et Narcisse*, ainsi que le II<sup>e</sup> acte d'*Orphée* de Gluck) et des « Schuhlfeste » de 1912<sup>16</sup>. Valerie Preston-Dunlop nous explique l'événement :

« Alors que les compte rendus de spectacles étaient dithyrambiques, et qu'ils suscitaient l'admiration de Laban, il n'y voyait pas un avenir prometteur pour la danse tant qu'elle était liée à la musique comme c'était le cas dans la méthode Jaques-Dalcroze. En fait, c'est cette représentation qui l'a poussé à contourner Dalcroze et à tenter de trouver sa propre voie vers une révolution de la danse. »<sup>17</sup>.

A ceci, Jaques-Dalcroze aurait pu rétorquer :

« Il est impossible [...] de juger la Rythmique d'après le *spectacle* d'une démonstration publique. En effet, le travail intime d'analyse et de technique du rythme ne peut être apprécié que dans les leçons, et même uniquement par quelqu'un qui l'expérimente lui-même et y livre complètement son corps et sa pensée. – La démonstration publique ne révèle au public que les résultats obtenus et non les difficultés énormes que rencontrent le corps et l'esprit à lutter contre les résistances nerveuses, et à exécuter calmement et avec concentration leur travail rythmé. Les mouvements effectués avec aisance donnent toujours une impression de grâce ; c'est pourquoi tant de personnes non perspicaces confondent la Rythmique avec la danse. »<sup>18</sup>.

En quoi cet événement permit-t-il à Rudolf Laban de développer ses propres convictions ? Ce séjour en Allemagne le marquera à plus d'un titre dans son parcours, puisque c'est là qu'il rencontrera les rythmiciennes qui ne manqueront pas de l'influencer dans ses recherches. A ce sujet, voici ce qu'il adresse à Suzanne Perrottet en 1912 :

« Les nouveaux temps s'avancent, et l'Humanité, la Vie, évoluent vraiment. Je me suis enfin senti assez fort pour aller voir la ville-jardin de Hellerau et l'institution de Jaques-Dalcroze, justement le jour où des répétitions des actuels Festspiels, ainsi que des présentations de leçons étaient organisées à l'intention des artistes et des journalistes. Je n'ai pour l'instant ni le temps ni la force de décrire les impressions reçues dans toute leur grandeur. Une énorme entreprise culturelle ! Tu sais combien je suis familiarisé avec le rythme, la danse, la musique, etc. [...] J'ai fait la connaissance de Jaques en personne ainsi que des professeurs et des élèves, et suis enthousiasmé par les possibilités qui s'offrent. Toutefois beaucoup [de ces expériences] en sont encore à leurs balbutiements; et on a vu la destruction des formes anciennes faire pousser un maquis sauvage sur les ruines, et l'effort humain s'avérer parfois aussi partial qu'excessif. Je ne sais pas jusqu'à quel point tu es

<sup>16</sup> Sources : Alfred Berchtold, *op.cit.*, p. 132 note n°82 et p. 127 4<sup>e</sup>§ ; et Hélène Brunet-Lecomte, *op.cit.*, p. 145.

<sup>17</sup> Valerie Preston-Dunlop, *Rudolf Laban, An Extraordinary Life*, 2008, p. 22, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>18</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique et la composition musicale » (1915), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 77.

informée de ces choses, je reviendrai certainement à nouveau là-dessus, car ce fut une expérience qui joue un rôle dans mon évolution. »<sup>19</sup>.

Quelques divergentes que soient ces opinions<sup>20</sup>, elles n'empêchent pas Jaques-Dalcroze de développer à Hellerau un empire voué au culte du rythme et du mouvement, faisant de « la *Plastique animée* [...] l'une des conceptions les plus importantes de la danse moderne »<sup>21</sup>. Malheureusement la Première Guerre mondiale dissout temporairement la communauté et Emile Jaques-Dalcroze rentre à Genève, où il inaugure son Institut de la Terrassière en 1915. Son oeuvre se poursuit et brille à travers le monde, mais c'est une autre histoire !



Carte postale d'époque du Festspielhaus à Hellerau.

### ***Rudolf Laban à Monte Verità***

Rudolf Laban, danseur et chorégraphe hongrois (1879-1958), architecte et théoricien de la danse, est absorbé par la trinité corps-âme-esprit et s'inspire de diverses approches : les Rosicruciens, les rituels sacrés des Soufis et les Anthroposophes. Il est également membre de l'ordre du Temple d'Orient. A Munich, il organise des ateliers de recherche

<sup>19</sup> Suzanne Perrottet und Giorgio J. Wolfensberger, *Suzanne Perrottet – Ein bewegtes Leben*, 1989, p. 93, trad. française : M.-L.B., citation originale : cf. annexe 1.

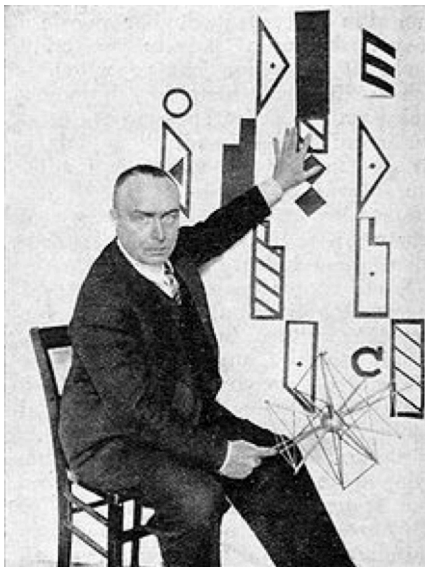
<sup>20</sup> A ce sujet, voir aussi : Vera Maletic, *Body, Space, Expression*, 1987, pp. 159-60.

<sup>21</sup> Christine Macel et Emma Lavigne, « Emile Jaques-Dalcroze », *Danser sa vie : Art et danse de 1900 à nos jours*, 2011, p. 50.

axés principalement sur l'art du mouvement et la danse expressive, et fonde sa propre école en 1910. Il se confirme en tant que chorégraphe en 1911-1912 dans le cadre du carnaval de Schwabing. Après cette création éreintante, il suit une cure au Sanatorium de Dresde et fait la rencontre de la dalcrozienne Suzanne Perrottet. De là s'ensuit entre eux une relation amoureuse, nourrie d'une foisonnante correspondance entre 1912 et 1913.

En mai-juin 1913, il se rend dans la communauté de Monte Verità, à Ascona dans la région du Tessin. « Sur cette colline tessinoise on pratique des cures naturelles et végétariennes, on y porte un nouveau regard sur le corps, on y admet le nudisme, voire une libre sexualité, à côté de diverses approches de la spiritualité. »<sup>22</sup>.

A l'instar de Hellerau, ce haut-lieu attire de nombreuses personnalités depuis 1900 : dadaïstes, écrivains, danseurs, etc. Détail non anodin : « Emile Jaques-Dalcroze en personne y fit une cure en 1909. »<sup>23</sup>.



*Laban exposant son système de notation, source inconnue.*

Laban anime des stages d'été à Monte Verità jusqu'en 1917, bien que la Première Guerre mondiale produise une interruption en 1914 et fasse fuir de nombreux participants. Il crée à cette occasion un système de notation du mouvement nommé *Labanotation*, encore utilisé de nos jours. Considérant la musique comme opérant une mainmise insupportable sur la danse, car le mouvement n'offre qu'une « impression de la musique »<sup>24</sup>, il la libère de ce joug afin qu'elle devienne un art indépendant, absolu et

<sup>22</sup> Kaj Noschis, *Monte Verità, Ascona et le génie du lieu*, 2011, p. 91.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 86. Détail à ma connaissance non confirmé par d'autres sources (H.N.). Source indiquée par l'auteur : Edmund Stadler, « Teatro e danza ad Ascona », in Szeemann, H. (Ed.), *Le mammelle della verità*, 1978.

<sup>24</sup> Valerie Preston-Dunlop, *op.cit.*, p. 23.

autonome. Paradoxalement, il utilise fréquemment le glossaire musical dans ses écrits, non pas pour transposer ses idées dans la musique, mais pour illustrer ses théories<sup>25</sup>. Il est très probable que l'influence de Suzanne Perrottet et de Mary Wigman soit la cause de ces analogies. Il construit un cycle d'études destiné à transmettre ses méthodes de maîtrise du mouvement à « toute personne qui pense pouvoir trouver des applications pratiques dans les domaines les plus éclectiques : l'éducation, l'industrie, les activités de loisirs et [...] les sciences »<sup>26</sup>. Plus tardivement, il s'adonne aux groupements humains, appelés *Mouvement Choirs*, tels une architecture animée, une géométrie vivante.

Rudolf Laban se rapprochera des dadaïstes à Zurich pendant la Première Guerre mondiale, puis il partira en Allemagne (qu'il fuira lors de la Deuxième Guerre mondiale) et terminera sa vie en Angleterre.



*Laban et sa communauté à Monte Verità, source inconnue.*

### ***Deux pionnières d'une pratique pluridisciplinaire mêlant les idées de Dalcroze et concepts de Laban***

A peine diplômée, **Suzanne Perrottet** (1889-1983), élève de Jaques-Dalcroze depuis l'enfance, enseigne les branches dalcroziennes à Hellerau, alors que Mary Wigman les étudie encore. Au retour d'une tournée de démonstrations en Russie en 1912, elle se met

---

<sup>25</sup> Vera Maletic, *op.cit.*, p. 159.

<sup>26</sup> Rudolf Laban, « Vision de l'espace dynamique » (1938-50), *Espace Dynamique*, 2003, p. 224.

à douter de son engagement pour Jaques-Dalcroze. « Elle lui reproche d'avoir entravé la libération du corps, la spontanéité du mouvement jailli de l'intérieur par des exercices *construits* : ces *dissociations* tant prisées lui paraissent contraire à l'harmonie des mouvements et à l'assurance rythmique. »<sup>27</sup>. Elle décide donc de rejoindre son amant au Tessin, où il vit avec sa femme : toutes deux acceptent ce ménage à trois. Suzanne et Rudolf auront ensemble un enfant en 1915. En 1919, elle ouvre à Zurich une école pour enfants où elle enseigne selon les principes de Laban. Jusqu'à la fin de sa vie, elle manifestera néanmoins son admiration pour Dalcroze, qu'elle considère comme étant « le meilleur pédagogue de son époque »<sup>28</sup>.

**Mary Wigman** (1886-1973) découvre la Rythmique Jaques-Dalcroze lors d'une démonstration en Allemagne et rejoint l'Institut de Hellerau. Durant ses études, elle se questionne également : « La plupart des danseuses arrivent au mouvement par la musique. Presque tous les danseurs et danseuses intègrent la musique et dansent une danse qui leur est étrangère au lieu de créer la leur propre. Se libérer de la musique, c'est ce que tous devraient faire ! C'est alors que l'on atteint ce que l'on désire, de la danse libre vers l'art pur ! Le corps seul est l'instrument du danseur. »<sup>29</sup>. Hélène Brunet-Lecomte relate : « Un jour elle lâcha subitement l'école pour Laban, et témoigna à son maître une noire ingratitude, car il l'avait entièrement formée. Jamais il ne reçut d'elle un mot d'excuse ou de reconnaissance, ni même d'explication. »<sup>30</sup>.

Excellente collaboratrice de Laban, on dit même qu'elle montre mieux que quiconque ce qu'il pense. Elle devient aussi son amante, cependant elle n'obtient pas de sa part le degré d'intérêt qu'il porte à Suzy, ce qui la frustre profondément et la rend jalouse. C'est peut-être pour cette raison que son talent d'artiste se révèle au même moment et qu'il devient si sombre<sup>31</sup>.

Comme le confirme Berchtold, « plus d'une rythmicienne de Hellerau cherchera des voies nouvelles et quittera Dalcroze »<sup>32</sup>. Poussées par le désir d'explorer le mouvement

---

<sup>27</sup> Alfred Berchtold, *op.cit.*, p. 195.

<sup>28</sup> *Ibid.*

<sup>29</sup> Herald Szeemann, « Mary Wigman », in Szeemann, H., *et al.*, *De la danse libre vers l'art pur – Suzanne Perrottet, Mary Wigman*, 1991, p. 24.

<sup>30</sup> Hélène Brunet-Lecomte, *op.cit.*, p. 114.

<sup>31</sup> Lire à cet égard : V. Preston-Dunlop, *op.cit.*, p. 30.

<sup>32</sup> Alfred Berchtold, *op.cit.*, p. 132.

pur et attirées par le personnage envoûtant de Laban, elles s'intègrent en 1913 à la communauté tessinoise.

Nul doute que la venue de Suzy et Mary à Ascona ait influencé grandement les théories de Laban. Selon Oskar Schlemmer, « ce qui est venu de Dalcroze, fut organisé par Laban et poussé plus loin encore par Mary Wigman »<sup>33</sup>. Quels que soient les points de vue à ce sujet, elles représentent les premières praticiennes de ces deux méthodes corporelles et sont, chacune à sa façon, les vecteurs d'un patrimoine commun. Comme le précise Selma Landen Odom ...

« ... [Suzy], avec Mary, était la première parmi tant d'autres à combiner les approches de ces deux hommes »<sup>34</sup>.



*Mary Wigman, date inconnue*  
Source : University of Washington ([www.washington.edu](http://www.washington.edu))



*Suzanne Perrottet, date inconnue*  
Source : PERROTTET, S., und J. WOLFENSBERGER, G.,  
*Suzanne Perrottet – Ein bewegtes Leben*, p. 124.

<sup>33</sup> Oskar Schlemmer, « Mathématique de la danse » (1978), in Macel, C., *et al.*, *Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 74.

<sup>34</sup> Selma Landen Odom, « Suzanne Perrottet : Writing a Teacher's Career » (2002), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 6, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

### ***Un patrimoine commun***

Après la guerre, Hellerau reprend son activité grâce à d'anciens élèves de Jaques-Dalcroze. « Il semble que les influences de Laban et de Mary Wigman se soient conjuguées à celle du musicien genevois »<sup>35</sup>, en se tournant de plus en plus vers la danse ; et les pratiques jusqu'alors « fidèles à l'esprit de la Rythmique »<sup>36</sup> tendent à s'en éloigner.

Face à ce qu'il considère comme des dérives, Jaques-Dalcroze s'efforce de rappeler le côté pédagogique et musical de sa méthode et considère le culte du mouvement pur comme une hérésie :

« De nouvelles méthodes de Rythmique, actuellement en faveur en Allemagne, cultivent l'élan pour l'élan, sans souci de métrique. Quelle que puisse être leur valeur au point de vue "culture physique", nous n'avons que peu de confiance en leurs vertus éducatives et esthétiques [...] »<sup>37</sup>.

En revanche, il estime que l'enseignement de la Rythmique est bénéfique et nécessaire pour la formation corporelle et musicale des danseurs. A ce propos, il laisse d'intéressantes indications, ainsi qu'une longue liste d'exercices argumentés dans son article « La danse artistique de nos jours »<sup>38</sup> :

« Il faut que l'on développe autant ses réflexes que ses automatismes, son goût esthétique autant que ses facultés acrobatiques et ses moyens d'expression autant que ses pouvoirs et savoirs physiques. L'art intégral est le résultat de plusieurs techniques harmonisées. ».

A l'inverse, les apports des concepts dalcroziens au sein de la communauté de Laban, qu'ils soient conscients ou inconscients, sont difficilement tolérés, bien que, de mon point de vue, facilement identifiables. Comme l'utilisation de la musique est bannie de cette recherche, la reconnaissance de ce patrimoine commun est d'autant plus inexistante chez ses partisans. À l'aide des parallèles développés dans les chapitres suivants, on verra toutefois qu'il est possible de découvrir des corrélations fondamentales entre ces deux pratiques corporelles et de les mettre en évidence.

---

<sup>35</sup> Alfred Berchtold, *op.cit.*, p. 188.

<sup>36</sup> *Ibid.*, p. 188.

<sup>37</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique », *Le Rythme*, 1926, N°17, p. 3.

<sup>38</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 164.

## Chapitre 2

### La grammaire de la rythmique et le langage du mouvement

#### Introduction

Selon Emile Jaques-Dalcroze, voici les principes qui fondent son initiation au rythme<sup>1</sup> :

« 1) *Le rythme est du mouvement.* 2) *Le mouvement est d'essence physique.* 3) *Tout mouvement exige de l'espace et du temps.* 4) *L'expérience physique forme la conscience musicale.* 5) *Le perfectionnement des moyens physiques a pour conséquence la netteté de la perception.* 6) *Le perfectionnement des mouvements dans le temps assure la conscience du rythme musical.* 7) *Le perfectionnement des mouvements dans l'espace assure la conscience du rythme plastique.* 8) *Le perfectionnement des mouvements dans le temps et dans l'espace ne peut être acquis que par des exercices de gymnastique dite rythmique.* »

Bien qu'il ne fût pas danseur, il était cependant très sensible à la nécessité d'une bonne éducation corporelle pour l'enseignement de sa méthode. Selon Selma Landen Odom, historienne de la danse spécialiste entre autres de Jaques-Dalcroze, il s'est instruit dans ce domaine par l'étude des théories de Bess Mesendieck (1866-1959, analyste du mouvement et de la posture), il a approfondi ses connaissances en anatomie, découvert les nouvelles approches du fonctionnement neuromusculaire et collaboré avec des professeurs de danse. Elle relève « l'incroyable talent [qu'il avait] d'apprendre de ses étudiants et de faire appel à leurs aptitudes pour l'assister dans son enseignement »<sup>2</sup>. Elle précise également que, dès la parution du premier volume de la *Méthode Jaques-Dalcroze* (1906), il basait ses fondements sur l'utilisation du corps et encourageait vivement sa maîtrise<sup>3</sup>. En 1922, il détaille les « études indispensables à tout *plasticien* complet » dans son article « La technique de la *Plastique vivante* »<sup>4</sup>. Et inversement, il considère que ...

« ... initier à la musique les artistes du théâtre et de la danse, c'est renforcer la puissance de leurs mouvements, car la technique musicale [libère] à la fois leurs corps et leurs âmes. »<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « L'initiation au rythme » (1907), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 40.

<sup>2</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 43, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>3</sup> Source : Selma Landen Odom, « Mouvements du corps dans l'enseignement d'Emile Jaques-Dalcroze » (1990), in Landen Odom, S., *et. al.*, *La Danse art du XXe siècle*, 1990, p. 131.

<sup>4</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La technique de la 'Plastique vivante' (extraits) », *Le Rythme*, 1922, N°9, pp. 5-7.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 9.



A partir de 1926, l'utilisation du terme *grammaire* apparaît dans ses écrits. Marie-Laure Bachmann explique l'intention de Jaques-Dalcroze :

« Faute de trouver parmi les méthodes existantes celle qui correspondait à ses vœux, il dut donc se résoudre à l'imaginer lui-même, se faisant aider dans son travail par des spécialistes du mouvement, en particulier par Lily Braun, « plasticienne » fort connue à l'époque. »<sup>6</sup>.

C'est ainsi qu'il élabore un « système de technique corporelle à l'usage des rythmiciens »<sup>7</sup> en vue de préparer le corps à l'étude de la Rythmique. Il s'agit de l'énumération de quinze catégories d'exercices corporels, visant à développer les *images motrices* par un travail approfondi d'assouplissement, des nuances et des sensations musculaires. Il rappelle l'importance de l'utilisation de la musique dans cette étude :

« Un certain nombre [des mouvements indiqués dans ces exercices] sont d'usage courant, car l'art d'assouplir et de coordonner les muscles est mis au point depuis longtemps. Mais la façon dont je cherche à les préparer, à les enchaîner et à les rythmiser, leur confère une vie nouvelle. C'est à cause de leur union intime avec la musique que ces nouvelles études de technique corporelle constituent une réelle préparation aux exercices de la Rythmique proprement dite. »<sup>8</sup>.

### **Schéma d'un plan de technique corporelle conçue au point de vue rythmique, métrique et plastique<sup>9</sup>**

- 1° Exercices pour le développement de l'Elasticité musculaire
- 2° Contraction musculaire
- 3° Décontraction musculaire
- 4° Alternance des contractions et décontractions
- 5° Respiration
- 6° Les points de départ et d'arrivée du geste
- 7° Les influx nerveux et les élans (*Impulsions et réactions*)
- 8° Les gestes et leurs enchaînements
- 9° Les attitudes et leurs formes
- 10° La marche
- 11° Les ornements de la marche
- 12° L'harmonisation de la marche et des gestes
- 13° Les points d'appui et les résistances (*réelles ou imaginées*)
- 14° Utilisation de l'espace
- 15° Les actions et les sentiments

Par la suite, Jaques-Dalcroze développe et module ce programme d'études à l'intention des danseurs dans son article intitulé « La Danse artistique de nos jours » (1948). Il

---

<sup>6</sup> Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, p. 177.

<sup>7</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique (préparation corporelle aux exercices de la méthode) », *Le Rythme*, 1926, N°17, pp. 2-9.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 5.

<sup>9</sup> *Ibid.*, pp. 6-9.

élargit son plan d'études par de nouvelles rubriques : dans *Mimique* il encourage le ballet à l'utilisation de « gestes plus naturels, plus sobres, plus humains ». Dans son *Programme d'études de la « gestique »*, il rappelle que « l'aide du sentiment musculaire » développe le « geste expressif ». De manière générale, il constate que la pratique régulière de ces exercices conduit « à un état d'équilibre physique, esthétique et animique normal »<sup>10</sup>. Cependant, il rappelle que ...

« ... la Rythmique est avant tout une expérience personnelle et [que] la description des exercices n'a qu'une valeur relative »<sup>11</sup>, mais que le professeur « doit [...] éveiller [les] pouvoirs d'imagination [des élèves] de façon à ce qu'ils deviennent capables de se créer eux-mêmes une technique personnelle, afin d'affirmer à leur manière leur tempérament et leur caractère »<sup>12</sup>.

Par conséquent, elle doit être vécue de l'intérieur et son apprentissage ne peut pas se limiter à la lecture d'un manuel !

Finalement j'ajouterai l'avant-propos de Monica Jaquet emprunté à Jaques-Dalcroze<sup>13</sup>, figurant dans son fascicule « Choix d'exercices de technique corporelle », qui me semble résumer parfaitement le rôle de l'étude du mouvement dans la pratique de la Rythmique :

*« La technique corporelle est l'étude des possibilités physiques de notre corps. Elle tend à le libérer des résistances musculaires et nerveuses pour établir une harmonie psycho-physique de tout notre être. En exerçant la rapidité des réflexes, en développant la faculté de décontraction, de coordination et de dissociation, on doit viser à fonder une communion intime entre les vouloirs et les pouvoirs, les sensations et les sentiments. Pour parvenir à ressentir consciemment les mouvements dans tous les groupes musculaires, travail nécessaire pour pouvoir les coordonner plus tard selon les rythmes, en vue d'enchaînements précis, il faut travailler dans deux domaines parallèlement :*

- a) *L'assouplissement général du corps favorisant les réflexes nerveux et musculaires, et le renforcement des muscles proprement dits.*
- b) *L'étude détaillée de chaque groupe musculaire par rapport aux nuances agogiques et dynamiques, et en liaison avec la musique. L'un ne va pas sans l'autre et il serait vain d'avoir uniquement un corps souple, non animé par l'esprit, ou au contraire, d'avoir en son esprit le désir de créer des enchaînements de mouvements et d'être entravé en son corps par des résistances physiques.*

---

<sup>10</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 144.

<sup>11</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique, la danse et l'éducation » (p. 4), revue *Formes et Couleurs*, 1945, N° 5-6 (non paginé).

<sup>12</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique » (1926), *op.cit.*, p. 2.

<sup>13</sup> Monica Jaquet : propos recueillis lors d'une conférence à l'Institut Jaques-Dalcroze, cf. *Choix d'exercices de technique corporelle*, 1995, avant-propos p. 5.

*La technique corporelle de la méthode Jaques-Dalcroze n'est pas l'étude d'une technique de danse, mais doit préparer l'élève à exécuter les exercices de rythmique avec aisance et clarté. Le fait d'avoir un organisme bien coordonné procure par ailleurs une joie profonde, d'une grande importance au point de vue éducatif. La confiance en soi que donne la sécurité dans des actions rapides, la certitude de pouvoir accomplir ce que l'on a décidé et de l'accomplir exactement comme on le désire, contribuent au développement par et pour le rythme. ».*

\* \* \*

Rudolf Laban, quant à lui, considère que « le mouvement est un des langages de l'homme et [qu']en tant que tel, il doit être maîtrisé consciemment »<sup>14</sup>. Partant de l'idée métaphysique que le mouvement est omniprésent et qu'il représente un continuum infini, il établit des polarités complémentaires<sup>15</sup>, telles que mobilité-stabilité, intérieur-extérieur, fonction-expression, effort-récupération, etc. Puis il développe des lois harmoniques qui régissent les relations entre les éléments spatiaux (*Choreutique* ou l'étude du corps dans l'espace) et les éléments qualitatifs (*Eukinétique* ou l'étude de la dynamique du mouvement). Ses théories permettent ainsi de percevoir et de décrire le mouvement de manière objective et précise : il met en place un système d'écriture (*Labanotation*). Souvent, il fait allusion aux règles du langage musical (notamment celles de l'harmonie) pour illustrer ses concepts d'harmonie spatiale du mouvement, telle une métaphore, sans pour autant mettre en relation dans les faits musique et mouvement<sup>16</sup>. Dans son ouvrage "*La Danse moderne éducative*" (1948), il publie une liste de seize thèmes élémentaires fondamentaux destinés à l'enseignement du mouvement.

Irmgard Bartenieff (1890-1981), élève de Rudolf Laban, a développé son Institut d'Etudes du Mouvement à New York. En tant que thérapeute par la danse, elle a contribué aux recherches somatiques et a développé une technique axée sur les connections *body-mind*, isolant les fonctions basiques du corps, améliorant ainsi la conscience et la tenue corporelles.

D'autre part, l'apprentissage dispensé est appliqué autour de quatre catégories générales et correspond au langage du mouvement selon Laban :

---

<sup>14</sup> Rudolf Laban, « Choreutique : préface » (1938-39), *Espace dynamique*, 2003, p. 71.

<sup>15</sup> Source : Elisabeth Schwartz-Rémy, « Préface », in Rudolf Laban, *Espace dynamique*, 2003, p. 13.

<sup>16</sup> Source : Rudolf Laban, « Harmonie de l'espace-temps » (date inconnue), *Espace dynamique*, 2003, p. 27.

- *Espace* : l'espace environnant, la *kinésphère*, les formes, les directions, etc.
- *Corps* : le schéma corporel, l'action, l'initiation du mouvement, l'organisation, la structure, etc.
- *Effort* : la dynamique et la qualité du mouvement, selon les quatre facteurs de base (le poids, le temps, l'espace et le flux).
- *Forme* : notion plus tardive qui constitue la forme du corps en relation avec son espace environnant.

La simultanéité de ces catégories est permanente, ce qui représente l'harmonie du mouvement. Grâce à elles, il est possible de concevoir le mouvement sous toutes ses formes, expressives ou fonctionnelles, et ce langage devient un moyen de communication.

\* \* \*

Pour mon projet final de *Certified Movement Analyst*, j'ai mené une recherche sur les liens musique – mouvement et j'ai rédigé un mémoire intitulé « Attuning Movement and Music, a connection between Space and Sounds by the use of Scales »<sup>17</sup>. A cette occasion, j'ai cherché à détecter l'influence des modes anciens sur les mouvements corporels, ou comment les gammes sonores modifient l'architecture dans laquelle le corps se meut (gammes spatiales).

Aujourd'hui, je concentre mes investigations sur l'enseignement de la rythmique. Aussi ai-je fait le choix de traiter des sujets tirés de *La Grammaire de la rythmique* d'Emile Jaques-Dalcroze en les associant aux concepts du langage du mouvement selon Rudolf Laban. Pour des raisons liées aux dimensions de ce mémoire, j'ai décidé de me limiter aux sujets que voici : (*cf. supra, les points 1, 14, 6-7, et 10-11 de la liste des catégories d'exercices de cette grammaire du mouvement*) :

1. *Exercices pour le développement de l'élasticité musculaire*
2. *Exercices d'utilisation de l'espace*

---

<sup>17</sup> Traduction H.N. : « Harmoniser mouvement et musique, une connexion entre l'espace et les sons par l'utilisation des gammes ». Hélène Nicolet, « Attuning Movement and Music, a connection between Space and Sounds by the use of Scales », Final project for the Year-Long Certificate Program, Laban / Bartenieff Institute of Movement Studies, New York City, 2011.

3. *Etude des points de départ et d'arrivée du geste et étude des impulsions et des élans, domaines intimement liés*

4. *Etude de la marche et des « ornements » de la marche*

Ces sujets illustrent bien, de mon point de vue, les liens fondamentaux entre les deux approches corporelles. Je compte bien, par la suite, poursuivre cette étude qui m'intéresse particulièrement.

### **1. Exercices pour le développement de l'élasticité musculaire**

« Le mouvement corporel est une expérience musculaire et cette expérience est appréciée par un sixième sens qui est le « sens musculaire » et qui règle les multiples nuances de force et de vitesse des mouvements corporels d'une façon adéquate aux émotions inspiratrices de ces mouvements, de façon à assurer au mécanisme de l'organisme humain la possibilité de styliser ces émotions et de faire ainsi de la danse un art complet et essentiellement humain. »<sup>18</sup>

Phénomène de proprioception, l'élasticité musculaire est donc le régulateur et le liant des éléments d'énergie, d'espace, de durée, et sa maîtrise permet la gestion du moindre effort. C.-L. Dutoit-Carliier précise que, pour Jaques-Dalcroze, « le corps est l'instrument, donc le sens rythmique est musculaire »<sup>19</sup>. En effet, il observe que ...

« ... les nuances du rythme sont appréciées simultanément par le sens auditif et le sens musculaire »<sup>20</sup>.

Ainsi, il est indispensable non seulement de prendre en compte ce sens musculaire dans l'étude de la Rythmique, mais aussi de l'éduquer.

Grâce au développement d'automatismes utiles, la mémoire kinesthésique permet alors de créer des *images motrices*. John Martin, historien de la danse, explique que ...

« ... grâce à une mémoire musculaire qui entre en sympathie, vous associez le mouvement avec sa finalité. Vos muscles se souviennent que, lorsque vous faites une série de mouvements donnée, vous obtenez un résultat spécifique »<sup>21</sup>.

Laban développe également cette idée, partant du fait que...

---

<sup>18</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique et la Plastique animée » (1919), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, pp. 140-41.

<sup>19</sup> Claire-Lise Dutoit-Carliier, *Emile Jaques-Dalcroze, créateur de la Rythmique*, 1965, p. 317.

<sup>20</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La musique et l'enfant » (1912), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 50.

<sup>21</sup> John Martin, « La Danse moderne » (1933), in Macel, C., *et al., Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 136.

« ... l'espace dynamique n'est saisissable que par notre sixième sens, le sens du mouvement. On pourrait aussi l'appeler *sens de la vibration* ou *sens de fluidité* »<sup>22</sup>.

Dans sa conception de l'énergie, il propose diverses qualités de mouvement, les *Efforts*, que je développerai dans le sous-chapitre suivant. Cependant il spécifie qu'il existe un dénominateur commun à ces qualités de mouvement, *le flux*, qui s'apparente à *l'élasticité musculaire* chez Jaques-Dalcroze. Le flux est associé à la tension musculaire et donc aussi à la respiration. Il peut être *contenu*, c'est-à-dire qu'on peut arrêter ou maintenir l'action sans difficulté et à n'importe quel moment du mouvement. Si au contraire il est difficile de l'arrêter, il devient *libre*. Et selon lui, ...

« ... les fonctions nerveuses et musculaires collaborent pour mener les membres du corps, ou le corps entier, à un changement rythmique de positions qui constitue le mouvement »<sup>23</sup>.

Ce *sixième sens* qu'est le sens musculaire, est mis à contribution dans tous les exercices corporels. Même lorsque son développement n'est pas un but en soi<sup>24</sup>, le travail de tension-détente, fréquent chez Dalcroze<sup>25</sup>, permet de varier l'utilisation de la tension musculaire par contraction et décontraction. Le principe de tension-détente se retrouve chez Laban sous le terme de *flux contenu* (contraction) et *flux libre* (décontraction).

Cette notion de *flux* est très utile au rythmicien, notamment pour la manipulation d'objets : on lancera par exemple une balle avec force, mais dans un flux libre, et on la rattrapera avec un flux contrôlé. De même que lorsqu'un chef dirige le groupe. S'il souhaite varier les nuances dynamiques et agogiques, il varie alors son utilisation du flux selon ce que Laban appelle l'affinité entre certaines nuances agogiques et dynamiques : par exemple *l'accelerando* joint au *crescendo* fait appel à une tension contenue, tandis que le *rallentando* combiné au *decrescendo* font appel à une tension libre.

\* \* \*

---

<sup>22</sup> Rudolf Laban, « L'espace dynamique : le sixième sens » (date inconnue), *Espace dynamique*, 2003, p. 21.

<sup>23</sup> Rudolf Laban, « Harmonie de l'espace-temps » (date inconnue), *Espace dynamique*, 2003, p. 39.

<sup>24</sup> Jaques-Dalcroze consacre à ce développement un certain nombre d'exercices, notamment dans « Les enfants aveugles et la rythmique », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, pp. 98ss.

<sup>25</sup> Cf. supra, point 2 de « La Grammaire de la rythmique » : *contraction et décontraction musculaire*.

En outre, le travail de développement du sens musculaire permet l'indépendance des membres, grâce aux exercices de coordination, d'association et de dissociation. Sur ce point, Jaques-Dalcroze part du principe qu'il faut ...

« ... habituer [...] nos centre nerveux à nous faire éprouver l'intensité du travail musculaire, notre jugement à nous renseigner sur les effets des mouvements, et notre volonté à faciliter et renforcer les actions motrices comme, en outre, à les suspendre quand il en est besoin. »<sup>26</sup>.

Aussi, il définit la *coordination* comme ceci :

« De même qu'il existe en musique des accords consonants et dissonants, de même y a-t-il en mimique des dissonances et des consonances de gestes. Les mouvements *consonants* sont produits par la coordination parfaite entre les membres, la tête et le torse, agents fondamentaux du geste. »<sup>27</sup>.

Mais il rappelle qu'au-delà de leur but premier, ...

« ... les exercices de coordination, [ont aussi] pour but de régler [...] le jeu des trois facultés qui président aux mouvements : la *sensibilité*, indicatrice de l'intensité du travail musculaire ; le *jugement* qui fait apprécier l'effet de ce travail, et la *volonté* qui en détermine l'exécution. »<sup>28</sup>.

Aussi encourage-t-il vivement la pratique de la *dissociation*, car ...

« ... ces exercices [...] éveillent en nous le sens de l'équilibre, en nous renseignant sur les natures opposées de nos énergies et en favorisant des échanges élastiques entre elles »<sup>29</sup>.

Il mentionne également que la dissociation peut se réaliser grâce aux ...

« ... automatismes d'ordre secondaire qui permettent aux actions principales de s'effectuer sans résistance »<sup>30</sup>.

Bien que ces types d'exercices, fréquents dans la pratique de la Rythmique, soient souvent plus techniques qu'expressifs, il en résulte un état de libération certain, qui fait écho aux propos de l'historienne de la danse Laurence Louppe citant Merce Cunningham :

« La dissociation du corps [...] ne va jamais contre la globalité d'un corps. [...] Dans cette conquête de la liberté de l'être corps dans son propre contre-destin, l'organisme n'est pas un ennemi : c'est un allié au contraire qui aide [...] à trouver des voies de libération plus fortes et plus inventives. »<sup>31</sup>.

---

<sup>26</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *Coordination et Disordination des mouvements corporels*, 1935, avant-propos.

<sup>27</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Le rythme et le geste dans le drame musical et devant la critique » (1910-1916), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 116.

<sup>28</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Respiration et l'Innervation Musculaire*, 1906, p. 6.

<sup>29</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *Coordination et Disordination des mouvements corporels*, 1935, avant-propos.

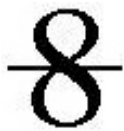
<sup>30</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 148.

<sup>31</sup> Laurence Louppe, « Le Corps comme poétique » (2000), in Macel, C., et al., *Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 227.

Pour ces raisons, je considère que la Rythmique est très bénéfique pour les danseurs et que ces exercices leur offrent une autre manière de connaître leur corps.

Dans ma pratique, j'associe la notion de flux aux concepts de coordination et de dissociation, car pour parvenir à gérer plusieurs parties du corps simultanément, la nature du flux varie selon les besoins du moment et peut différer d'une zone à l'autre.

Grâce aux principes d'organisation du corps selon Irmgard Bartenieff (élève de Laban), il est possible d'améliorer la réalisation des exercices de coordination par les connectivités suivantes : *homologue* (haut-bas), *homolatéral* (droite-gauche) et *controlatéral* (diagonale, côté opposé). Ces termes découlent de l'observation des mouvements chez les nourrissons. Ils permettent de clarifier la manière dont le corps s'organise et varient les possibilités d'application. De plus, ils sont très utiles dans tous les exercices faisant appel à la latéralisation.



*homologue*



*homolatéral*



*controlatéral*

Ma collègue Dawn Pratson, enseignante aux Etats-Unis, utilise également d'autres exercices de Bartenieff pour l'entraînement du *sens musculaire* des rythmiciens. Elle considère que « les exercices fondamentaux de Bartenieff enseignent aux étudiants comment se mouvoir en étant efficaces dans leurs efforts pour obtenir le maximum d'expressivité »<sup>32</sup>. Il existe entre autres six exercices de base, *the Basic Six*<sup>33</sup>, qui développent une conscience accrue des fonctions de base et sont applicables à toutes les activités.

Exercices préparatoires aux *Basic Six* :

1. Préparation respiratoire *Breath Preparation* : prendre conscience des changements internes produits par les sons (voyelles).

<sup>32</sup> Dawn Pratson, « Principles and Language of Movement », *American Dalcroze Journal*, Winter 2003-04, Volume 30, N°2, p. 8, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>33</sup> Voir à ce propos : Irmgard Bartenieff, *Body Movement, coping with the environment*, 1980, pp. 20 et 229ss.



2. Préparation par le balancement *Heel Rock* : sensibiliser et encourager les relations de mouvement à travers le corps, par un balancement des talons en étant couché sur le sol.

*The Basic Six*, exercices effectués en position couchée sur le sol :

1. *Thigh lift* : flexion de la hanche, mobilisant le muscle ilio-psyas.

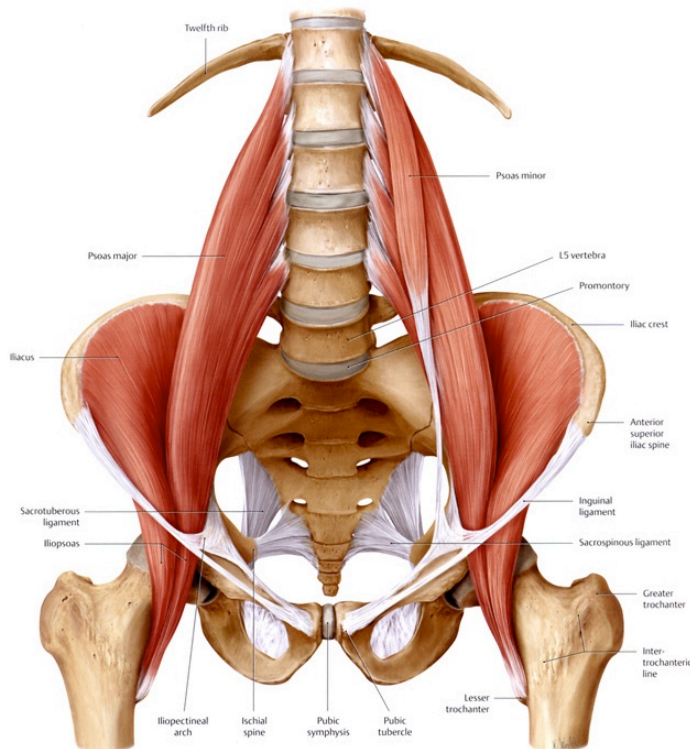


Image du muscle ilio-psyas, source [www.crossfitsouthbay.com](http://www.crossfitsouthbay.com).

Le **muscle ilio-psyas** (anciennement muscle psyas-iliaque) est un muscle du membre pelvien qui appartient plus précisément aux muscles ventraux de la ceinture pelvienne, qui rattache le membre au tronc. Il est constitué de deux chefs principaux : le **muscle grand psyas** (en latin *psyas major*) et le **muscle iliaque** (en latin *iliacus*).

Source : Wikipedia.

2. *Pelvic Forward Shift* : mobilisation du bassin, par des mouvements haut-bas.
3. *Pelvic Lateral Shift* : mobilisation du bassin, par des mouvements latéraux.
4. *Body Half* : sensibilisation de la ligne médiane du corps.
5. *Diagonal Knee Drop* : fléchissement des genoux sur le côté, impliquant une torsion entre le haut et le bas du corps.
6. *Arm Circles and Diagonal Sit-up* : cercles de bras les connectant au reste du corps, permettant ainsi de changer de niveaux graduellement (couché, assis, debout).

Ces exercices permettent donc d'accroître la conscience corporelle des mouvements de base, tels que la marche (transfert du poids du corps), le changement de niveau, l'utilisation des bras, l'implication du torse, etc.

Dans le cadre de mon stage de Rythmique avec les étudiants professionnels, j'ai eu l'occasion d'introduire certains de ces exercices en guise d'échauffement. J'ai toujours veillé à apporter une dimension musicale aux expériences, afin de les connecter au sujet de la leçon et aux besoins spécifiques de la Rythmique.

Comme le rappelle Jaques-Dalcroze, ...

« ... il ne faut pas oublier que cette élasticité doit s'exercer à la fois dans la durée, dans l'énergie et dans l'espace »<sup>34</sup>.

Compromis entre force et résistance, le rythme est musical, mais il est aussi le produit de l'élasticité musculaire. Puisque le travail de l'élasticité nécessite de varier l'utilisation du flux ou des nuances, il est important de considérer que la musique permet de ressentir intérieurement ces qualités de nuances. Il faut donc renforcer les images motrices (le souvenir, la sensation physique), par le souvenir auditif. Tandis que Laban parle avec les mots, Dalcroze parle avec la musique : la musique est plus puissante que les mots, parce qu'elle a le pouvoir de combiner les *affinités* cumulées dans le même instant, c'est-à-dire les combinaisons de temps, d'espace et d'énergie.

## **2. Exercices d'utilisation de l'espace**

« Une évolution s'accomplit actuellement dans les mentalités, l'analyse des rapports du temps et de l'espace est un sujet de préoccupation chez beaucoup d'esthéticiens. »<sup>35</sup>

Dans son analyse de *La Grammaire de la rythmique*, Marie-Laure Bachmann distingue deux façons d'utiliser l'espace environnant lors des leçons de rythmique : 1° *l'espace collectif*, 2° *l'espace mesuré et l'espace mesurant*<sup>36</sup>.

1° *L'espace collectif*, « qui relie les uns aux autres les individus (ou les groupes d'individus) en mouvement », est constitué et transformé par l'ensemble des individus qui l'occupent. Dans cet espace, comme l'indique Jaques-Dalcroze, ...

« ... l'impression d'un déploiement commun d'énergie ne dépend pas de la plus ou moins forte dépense musculaire de chaque individu isolé. L'effet de crescendo pourra être obtenu sans aucun accroissement des énergies particulières, grâce à un simple resserrement du groupe (action analogue à celle du raccourcissement d'un muscle) ou au contraire à l'aide d'un

---

<sup>34</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 147.

<sup>35</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Le Rythme et le geste dans le drame musical et devant la critique » (1910-1916), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 106.

<sup>36</sup> Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, pp. 241-61.

élargissement qui lui laisse occuper une plus grande partie de l'espace. D'une façon générale, tous les effets dynamiques seront obtenus par des modifications de rapports spatiaux. »<sup>37</sup>.

Il encourage d'ailleurs les recherches sur le plan artistique :

« Il y a de si belles choses à créer dans le domaine du mouvement rythmique de la foule ! »<sup>38</sup>.

Dans *Les groupements humains*<sup>39</sup>, Jaques-Dalcroze envisage de pratiquer la chorégraphie comme une réalisation orchestrale. Laban conçoit également l'art de grouper les danseurs sur scène ou dans des lieux extérieurs. Entre 1920 et 1933, il développe en Allemagne les *Movement Choirs*<sup>40</sup>, dans lesquels les participants se rassemblent par centaines pour réaliser des performances inédites. Il utilise la terminologie musicale à des fins chorégraphiques.

Pour Laban, « outre le mouvement des corps dans l'espace, il existe le mouvement de l'espace dans les corps »<sup>41</sup>. Il est en effet possible de considérer que l'espace environnant ne se limite pas au lieu dans lequel on se meut ou au groupe avec qui l'on travaille, mais concerne aussi l'espace qui entoure notre corps : la *kinésphère* « détermine les limites naturelles de l'espace personnel »<sup>42</sup>. Dans l'usage courant, l'image de « la bulle » est souvent utilisée pour illustrer cette notion.

« Ce que Laban nomme *kinésphère*, ou sphère gestuelle, est en premier lieu l'espace de proximité dont [les] membres peuvent toucher les bords. La *kinésphère* circonscrit l'espace gestuel sans déplacement. »<sup>43</sup>

Il mentionne les trois directions spatiales, à savoir la dimension horizontale (droite-gauche), verticale (haut-bas) et sagittale (avant-arrière), ainsi que les niveaux (haut-milieu-bas), les extensions (près-moyen-lointain) et le chemin (droit, angulaire, courbé). À cet effet, Rudolf Laban a élaboré des *lois d'harmonie spatiale*, à partir des dimensions et de leurs directions, des plans et des formes géométriques. Il a aussi élaboré des enchaînements : *les gammes corporelles*. Lors de mon projet final à New York, dans ma tentative de relier musique et mouvement, j'ai eu l'occasion d'approfondir cette étude de l'espace en appliquant les modes anciens à ces principes, et ne vais pas m'y attarder

---

<sup>37</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit.* (1910-1916), p. 117.

<sup>38</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Rythmique, la Plastique animée et la danse*, 1916, p. 15.

<sup>39</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, pp. 152-55.

<sup>40</sup> *Movement Choirs* signifie chœur de mouvement, trad. française : H.N.

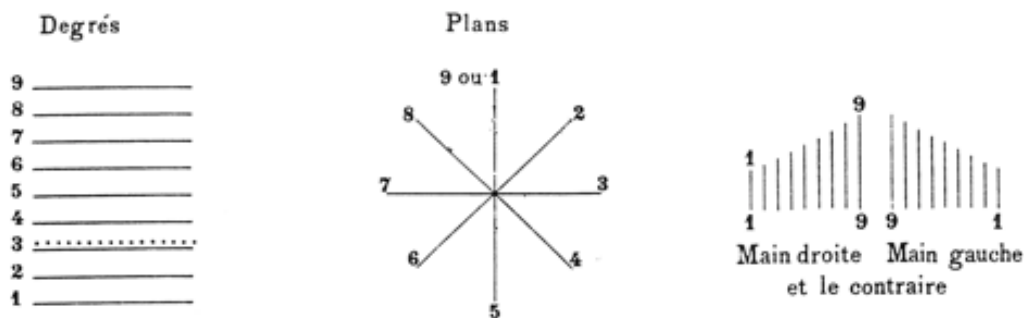
<sup>41</sup> Rudolf Laban, « Vision de l'espace dynamique : La Maîtrise du mouvement » (1938-50), *Espace dynamique*, 2003, p. 241.

<sup>42</sup> Rudolf Laban, *La Maîtrise du mouvement*, 1994, p. 65.

<sup>43</sup> Laurence Louppe, « Le Corps comme poétique » (2000), in Macel, C., et al., *Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 217.

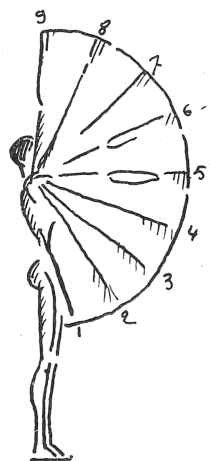
dans ce mémoire. Cela dit, je constate que la conscience spatiale développée lors de l'apprentissage des *gammes corporelles* est très utile à l'échauffement global du corps en rythmique et qu'elle apporte une multitude de variantes dans le mouvement. Ces gammes constituent de très bonnes séquences dans la pratique du canon et permettent d'affiner l'orientation spatiale.

Au même titre que Laban, Jaques-Dalcroze, convaincu que « le perfectionnement des mouvements dans l'espace assure la conscience du rythme plastique »<sup>44</sup>, propose divers exercices concernant la division de l'espace, notamment dans l'étude de la *Plastique animée* et dans *Coordination et disordination des mouvements corporels*. Il détaille des échelles de degrés et de plans, afin de développer le langage corporel du rythmicien, que ce soit dans l'espace collectif ou dans son espace personnel.

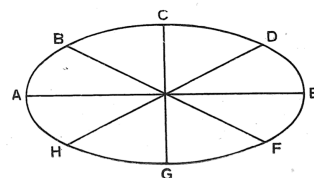


Extraits de E. Jaques-Dalcroze, « *Coordination et disordination des mouvements corporels* », p. 1, Paris, Leduc, 1935.

comme suit :



Les 9 degrés d'orientation d'espace, dans le sens vertical, pour les mouvements du bras et de la main.



Les 3 segments horizontaux formant la surface circulaire au milieu de laquelle est érigé le corps humain.

Extraits de E. Jaques-Dalcroze, « *La Rythmique, la Plastique animée et la danse* », Vol.I, p. 22, Lausanne, Jobin & Cie, 1916.

<sup>44</sup> Cf. supra, introduction du chapitre 2.

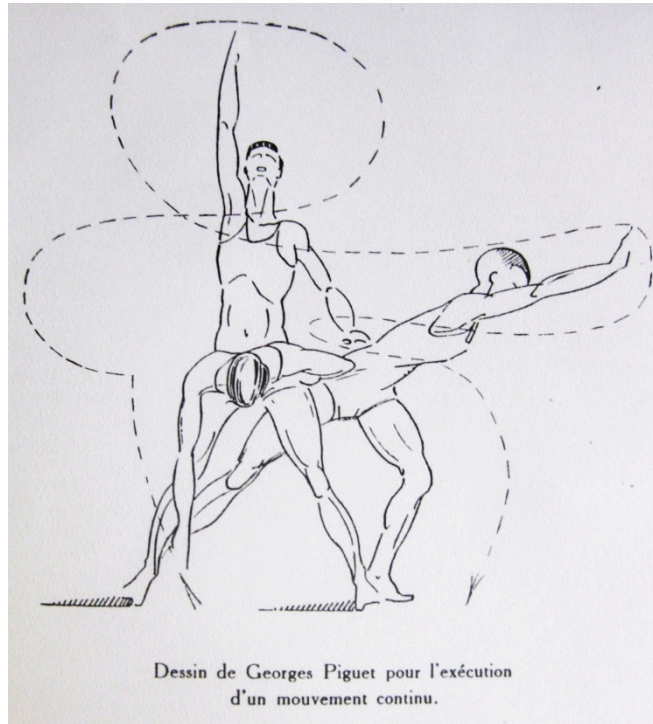
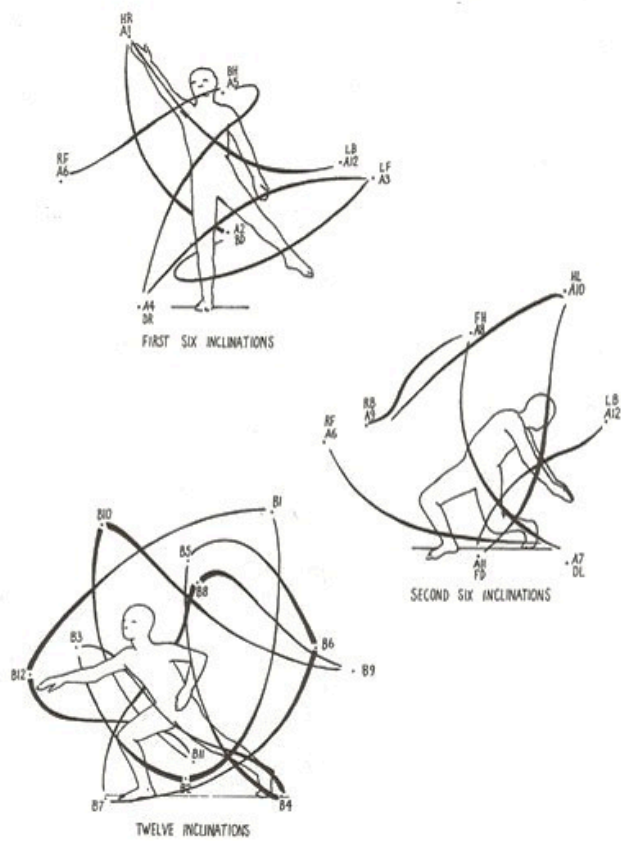


Illustration tirée de la Méthode Jaques-Dalcroze<sup>45</sup>.



Illustrations de gammes spatiales chez Laban<sup>46</sup>.

<sup>45</sup> *Le Rythme*, 1928, N°24, p. 32.

<sup>46</sup> Irmgard Bartenieff, *Body Movement, coping with the environment*, 1980, p. 39.

2° Quant à l'espace *mesuré et mesurant*, c'est celui dans lequel « chaque élève (ou groupe d'élèves) pour son compte, se livre à des évaluations de distance, d'énergie ou de temps »<sup>47</sup>, c'est celui de l'éducation rythmique proprement dite.

« Toute action corporelle demande une complicité constante entre ces trois éléments : le temps, l'espace et l'énergie. Modifiez un côté de ce triangle, il vous faudra en modifier un deuxième. »<sup>48</sup>

« La forme du mouvement résulte de la force musculaire, de l'étendue de la portion d'espace, et de la durée de la fraction de temps, combinées. »<sup>49</sup>

Jaques-Dalcroze détaille divers exercices et leçons spécifiques à chacun de ces facteurs dans la *Plastique animée* :

« L'essentiel est de donner [aux élèves] l'éducation spéciale que nécessite l'utilisation de ces espaces. Cette éducation devra régler les rapports de l'espace et de la durée, et c'est pourquoi elle devra être essentiellement musicale, puisque la musique est le seul art qui enseigne les nuances du temps. »<sup>50</sup>.

Dans la pratique, l'idée phare d'une interdépendance des facteurs temps-espace-énergie est non seulement utile aux élèves pour améliorer la réalisation de leurs mouvements ainsi que pour la variation des nuances, mais aussi au professeur qui observe et corrige, sans compter qu'elle est essentielle à l'apprentissage et à l'exercice de la musique.

Comme le constate également ma collègue Dawn Pratson, « tout moment musical demande une quantité particulière de temps, d'espace et d'énergie »<sup>51</sup>. Effectivement, le geste de l'archet du violoncelliste va plus ou moins vite, il prend plus ou moins de place et requiert plus ou moins d'énergie. Toutefois, elle considère que ce que Laban nomme les *efforts*, « [...] prend en compte cette analyse quantitative tout en lui ajoutant une composante qualitative »<sup>52</sup>. Autrement dit, la notion d'énergie ou de force, qui chez Jaques-Dalcroze est qualifiée globalement, est détaillée par Laban en termes d'*efforts* selon les facteurs *poids*, *temps* ou *espace*. Tous comportent deux polarités opposées, d'un extrême à l'autre.

---

<sup>47</sup> Marie-Laure Bachmann, *op.cit.*, p. 242.

<sup>48</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 152.

<sup>49</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « L'initiation au Rythme » (1907), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 39.

<sup>50</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit.* (1910-1916), pp. 117-118.

<sup>51</sup> Dawn Pratson, « Principles and Language of Movement », *American Dalcroze Journal*, Winter 2003-04, Volume 30, N°2, p. 9, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>52</sup> *Ibid.*

Concrètement, *l'effort-poids* peut être qualifié de fort<sup>53</sup> (*strong*) ou de léger (*light*). Par exemple, un élève frappe fort dans les mains de son camarade, ou à l'inverse il frappe légèrement. Sur le plan musical, cette notion modifie l'intensité du son (nuances dynamiques).

Quant à *l'effort-temps*, il peut être qualifié de soudain (*quick*) ou de soutenu (*sustained*). Il ne correspond pas à la durée d'exécution, mais à l'attaque du geste. Par exemple, un élève pousse un ballon de manière subite, ou alors inversement il le pousse de manière soutenue. Musicalement, cette notion peut se référer aux nuances agogiques.

Enfin, *l'effort-espace* peut varier de direct (*direct*) à flexible (*indirect*). Ainsi, l'élève se déplace d'un point A à un point B en utilisant le trajet le plus rectiligne, ou au contraire il suit une trajectoire sinueuse. Sur le plan musical, cet *effort* peut être associé au contour sonore, c'est-à-dire à la direction mélodique ou harmonique.

Comme je l'explique dans le sous-chapitre précédent, le quatrième effort, appelé *flux*, correspond à mon sens à *l'élasticité musculaire* chère à Jaques-Dalcroze, qui relie les trois autres facteurs (*cf. supra*, pp. 21ss).

Tout mouvement associe simultanément plusieurs facteurs et il n'est pas aisé de les isoler. Partant de l'idée que « chaque action consiste en une combinaison d'efforts »<sup>54</sup>, Laban a combiné les facteurs temps-espace-énergie pour élaborer les huit actions de base : *fouetter, tapoter, glisser, frapper, épousseter, flotter, pousser* et *tordre*. Dans le chapitre 3, je décris une mise en application de ce développement.

Grâce à la prise de conscience de ces variantes, la qualité des mouvements est largement affinée. Il ne s'agit donc pas de mouvements fixés, mais plutôt de caractéristiques de mouvements pouvant être réalisées et observées. Que l'approche soit qualitative ou quantitative, la grande précision du vocabulaire instauré par Laban permet au rythmicien de développer et d'enrichir utilement son vocabulaire corporel personnel.

---

<sup>53</sup> Je préfère le terme fort à celui de lourd, car le second exprime l'idée de pesanteur qui représente le poids passif.

<sup>54</sup> Rudolf Laban, *La Danse moderne éducative*, 2003, p. 24.

### **3. Etude des points de départ et d'arrivée du geste ; étude des impulsions et des élans**

Partant du principe que « tout ensemble de gestes logiquement enchaînés constitue une phrase »<sup>55</sup>, Jaques-Dalcroze insiste sur l'importance de l'utilisation de la musique pour l'étude des séquences de mouvements :

« La phrase corporelle devient à ce moment absolument de la même nature que la phrase musicale, et, tout en s'exprimant grâce à ses moyens techniques particuliers, elle se modèlera selon la phrase musicale et ne fera qu'un avec elle. »<sup>56</sup>.

Autrement dit, « le geste et la musique se confirment en même temps qu'ils se conforment l'un à l'autre »<sup>57</sup>. C'est grâce à ce partenariat étroit qu'il est possible de créer, d'évaluer, de mesurer, d'articuler et d'accompagner les phrases plastiques. Le danseur bénéficie de la dimension musicale pour la réalisation de ses séquences corporelles, le musicien bénéficie de l'apport spatio-moteur pour la compréhension de la phrase musicale et le rythmicien profite de ces deux situations suivant les besoins de l'activité qu'il mène.

\* \* \*

Dans *La Grammaire de la rythmique*<sup>58</sup>, Jaques-Dalcroze propose d'approfondir tout d'abord l'étude des points de départ et d'arrivée du geste. Il encourage l'analyse des différentes parties qui composent la phrase :

« [La technique corporelle du rythmicien] doit absolument avoir pour objet l'étude des *points de départ* du mouvement et leurs relations avec les *points d'arrivée* dans toutes les nuances de la durée et de l'énergie et dans toutes les dimensions de l'espace. »<sup>59</sup>.

Toutes ces nuances, agogiques ou dynamiques, peuvent être détectées et guidées grâce à la phrase musicale porteuse des mêmes nuances, si celle-ci est à la base de l'activité. Dans le cas inverse – c'est-à-dire si c'est le mouvement qui est à l'origine de l'exercice – ces mêmes nuances peuvent se définir selon les réponses apportées aux questions suivantes : Dans quelle direction le mouvement est-il exécuté ? A quelle vitesse progresse-t-il ? Quel est le degré d'énergie musculaire dépensé ?

C'est le choix que fait Laban : pour lui, répondre à ces questions en analysant au plus

---

<sup>55</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique et la Plastique animée » (1919), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1945, p. 146.

<sup>56</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit.* (1919), p. 148.

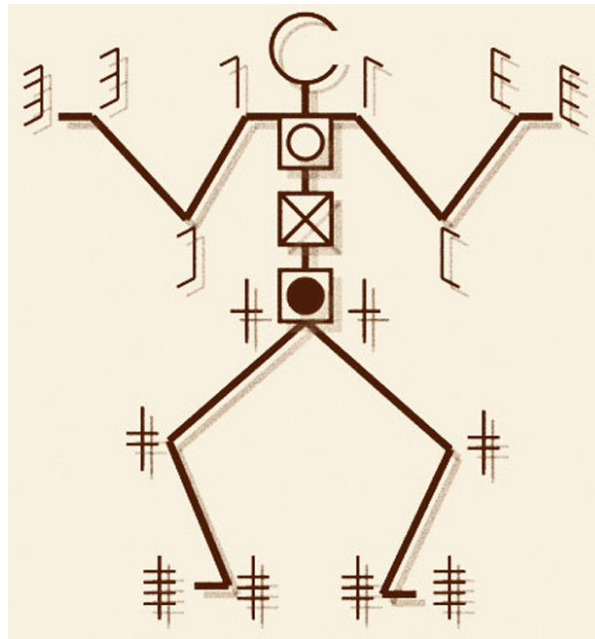
<sup>57</sup> Dominique Porte, « Geste et musique : La rythmique Jaques-Dalcroze », *Eloge de la Carrure*, 1989, p. 1.

<sup>58</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique », *Le Rythme*, 1926, N°17, p. 7.

<sup>59</sup> Marie-Laure Bachmann citant Jaques-Dalcroze, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, pp. 177-78.



près les actions corporelles dans toutes leurs dimensions permet de faire varier consciemment leurs rapports et leurs différentes qualités<sup>60</sup>. Il y ajoute cette question d'ordre plus fonctionnel concernant l'initiation du mouvement (ou son *point de départ*, comme dirait Jaques-Dalcroze) : d'où provient-il, quelle est la partie du corps qui débute? A cet effet, il propose un schéma symbolisant les articulations des différentes parties du corps. Chacune de ces articulations peut être prise comme point de départ du mouvement et entraîne tout ou partie des autres à sa suite.



*Laban Movement Analysis*  
Chaque symbole correspond à une articulation ou une partie du corps

L'initiation du mouvement a une conséquence sur le *point d'arrivée du geste*. Jaques-Dalcroze rappelle que la terminaison d'un mouvement, *métacrouse*, a un effet d'une grande valeur :

« La *métacrouse* a une importance énorme au point de vue expressif. Faites faire le même geste à dix personnes différentes : l'impression finale dépendra non seulement du geste lui-même mais de l'attitude et du geste qui suivent. L'effet d'un geste harmonieux peut être complètement annihilé par une mauvaise *métacrouse*. »<sup>61</sup>.

De plus, il incite à employer arrêts et silences dans les réalisations Plastiques, comme il le détaille dans un chapitre intitulé *L'arrêt et le silence*<sup>62</sup>. Il compare l'application de cet

<sup>60</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, 1971, p. 27.

<sup>61</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit* (1942), pp. 145-46.

<sup>62</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Musique et nous*, 1945, pp. 23-30.

effet avec celui de la danse :

« La cessation du mouvement est, dans la danse, un saisissant moyen de créer des contrastes, d'introduire la polyphonie dans l'expression des sentiments. »<sup>63</sup>.

Laban considère également l'aboutissement du mouvement. Après l'action principale, il existe un moment de récupération qui peut également servir de transition pour la phrase suivante. Cette conception découle de la polarité complémentaire *effort-récupération*.

Dans son analyse de l'action corporelle, Laban observe que « chaque transfert de poids est la conséquence d'une action de levier, qui demande un support fixe »<sup>64</sup> ; c'est-à-dire que tout enchaînement naturel et harmonieux, dans un environnement stable, vise à dépenser le moins d'effort possible et implique l'activation d'une partie équilibrante (le levier). Il développe sa pensée par le concept de *stabilité-mobilité*, c'est-à-dire que le principe de stabilité opère simultanément avec celui de la mobilité. Comme l'explique Peggy Hackney dans son ouvrage sur le langage de Laban, ...

« ... les éléments stabilisateurs et les éléments mobilisateurs interagissent continuellement pour produire un mouvement efficace »<sup>65</sup>.

Jaques-Dalcroze aborde la même idée lorsqu'il décrit « l'influence des élans sur les mouvements secondaires »<sup>66</sup>. Dans *Exercices de Plastique animée*<sup>67</sup>, il propose une série de *fentes* à réaliser avec les jambes. Le transfert du poids du corps peut être considéré comme action principale du mouvement, par exemple lors de l'enjambement d'un obstacle (cerceau), ou alors comme action secondaire relative à un élan d'une autre partie du corps, par exemple rattraper un ballon dévié de sa trajectoire : dans ce cas le transfert est la résultante d'un mouvement principal.

A ce propos, Monica Jaquet présente d'intéressants exercices pour travailler les élans des bras dans son « Choix d'exercices de technique corporelle »<sup>68</sup>. Elle recommande notamment d'expérimenter les élans de bras qui provoquent un pas, un saut, voire une course. Elle propose de travailler diverses variantes d'*anacrouses motrices*, terme que je développe plus bas.

---

<sup>63</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Comment retrouver la danse ? » (1912), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1945, p. 124.

<sup>64</sup> Rudolf Laban, « Vision de l'espace dynamique : La Maîtrise du mouvement » (1938-50), *Espace dynamique*, 2003, p. 240.

<sup>65</sup> Peggy Hackney, *Making Connections*, 2002, p. 46, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>66</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit.*, 1926, p. 7.

<sup>67</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *Exercices de Plastique animée*, 1916, pp. 22-23.

<sup>68</sup> Monica Jaquet, *Choix d'exercices de technique corporelle*, 1995, pp. 30-33.

\* \* \*

Concernant l'architecture générale de la phrase corporelle, Laban détaille les phases du mouvement au sein d'une même séquence, selon le concept *effort-récupération*. Il considère l'accent comme étant la phase centrale et il relève la présence de ...

« ... la partie non-accentuée menant à l'accent et [de] la partie faible suivant l'accent, menant à sa dissolution »<sup>69</sup>.

Mais Jaques-Dalcroze, en tant que musicien, décortique plus précisément la structure de la phrase :

« Toutes les actions humaines [...] ont besoin d'une préparation (anacrouse) ; puis l'action préparée (crouse) après avoir été poursuivie normalement, doit avoir un aboutissement logique (métacrouse). [...] Toute réalisation plastique doit se plier à cette loi, si on lui demande d'être équilibrée. »<sup>70</sup>.

Ces trois phases, inhérentes à toute action humaine, sont plus ou moins détectables :

« Nous appelons *anacrouse* l'action qui ne dissimule pas sa préparation, de telle sorte que cette préparation visible a l'air d'être l'action même. [...] Et nous appelons *crouse* toute action dont la préparation est dissimulée, de telle sorte que le résultat de cette préparation semble être le début même de l'action. »<sup>71</sup>.

Jaques-Dalcroze relate que, dès 1905, il les a « fait exécuter sous le nom d'*anacrouses motrices* » et qu'il a cherché ...

« ... à déterminer leur influence sur les gestes et attitudes, selon les variations de leur durée, de leur énergie, de leurs rapports avec l'espace et des nuances combinées de ces trois facteurs du Rythme : dynamisme, agogisme et dimensions spatiales. »<sup>72</sup>.

Dans son chapitre consacré à *La Grammaire de la rythmique*, M-L Bachmann précise :

« Les anacrouses corporelles seront donc étudiées sous le double aspect de l'agogique et de la dynamique : certains exercices mettront l'accent sur l'attention portée aux *moments d'arrivée* du geste, et feront apparaître combien ceux-ci dépendent de la conjugaison de la durée, de la direction et de l'énergie caractérisant la phase anacrouse du mouvement. D'autres exercices auront pour but de mettre en évidence les *points d'arrivée* des mouvements provoqués par les élans plus ou moins forts, ayant leur origine en différentes parties du corps. D'autres enfin s'attacheront à mettre en correspondance les deux types d'exercices précédents. »<sup>73</sup>.

---

<sup>69</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, 1971, p. 47, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>70</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, pp. 144-45.

<sup>71</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique et la Plastique animée » (1919), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 146 (cité par Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, p. 204).

<sup>72</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La technique corporelle et les mouvements continus », *Le Rythme*, 1928, N°23, p. 10.

<sup>73</sup> Marie-Laure Bachmann, *op.cit.*, p. 205.

Par ailleurs, le phrasé du mouvement peut s'avérer très laborieux pour quelqu'un qui n'est familiarisé ni avec la musique, ni avec les concepts dalcroziens. Je pense que les exercices de rythmique dévolus aux *anacrouses motrices* sont très utiles aux danseurs et peuvent leur offrir un matériel incomparable.

Dans le langage du mouvement selon Laban, plusieurs types de phrasés (étudiés sans musique, rappelons-le) sont répertoriés de la façon suivante<sup>74</sup> :

- 1) Phrasé régulier : la qualité ne change pas, l'intensité est maintenue. L'effort *temps* est restreint à la sensation de régularité.
- 2) Phrasé croissant : l'intensité augmente, l'impulsion finale peut être un accent.
- 3) Phrasé décroissant : l'intensité diminue, l'impulsion peut être initiée par un accent.
- 4) Phrasé croissant - décroissant : la qualité varie au sein d'une même phrase.
- 5) Phrasé décroissant - croissant : la qualité varie au sein d'une même phrase.
- 6) Phrasé accentué : la répétition d'accents brefs et discontinus, formant une entité rythmique. L'effort *temps* est fortement mis à contribution.
- 7) Phrasé vibratoire : la répétition d'accents brefs de manière continue, sur une période courte ou longue.
- 8) Phrasé rebond : le balancement, l'aller-retour, l'élastique, etc.

A mon avis, ces différents types de phrasés corporels sont grandement facilités par leur évocation sonore. Pour ma part, lors de mes études à l'école Laban, j'ai ressenti beaucoup de facilité à m'y accoutumer grâce à l'expérience que j'en avais en tant que rythmicienne ; mais j'apprécie en revanche de pouvoir aujourd'hui les décrire en termes précis dans mon enseignement, en particulier dans le cadre de l'improvisation au piano pour le mouvement.

Finalement, je tiens à ajouter que la capacité d'anticipation, intimement liée et indispensable à l'exécution musicale, est prépondérante dans l'étude des *impulsions*, des *élans* et des *points de départ et d'arrivée du geste*. Le rythmicien développe cette compétence grâce au développement de son audition intérieure et peut donc aisément aborder la phrase corporelle.

---

<sup>74</sup> Source : Vera Maletic, *Dance Dynamics : Effort and Phrasing*, 2005, p. 79.

#### 4. Etude de la marche et des « ornements » de la marche

« La marche régulière nous fournit un modèle parfait de mesure et de division du temps en parties égales. Or les muscles locomoteurs sont des muscles dits conscients, et soumis à notre volonté. Nous trouvons donc ainsi dans la *marche régulière* le point de départ naturel de l'initiation de l'enfant au rythme. »<sup>75</sup>

L'étude de la marche, de ses ornements et de son harmonisation avec les gestes constitue le vocabulaire corporel de base du rythmicien, qu'il soit enfant ou adulte. Jaques-Dalcroze considère que tout son équilibre corporel en découle :

« Un bon équilibre corporel est la première condition pour permettre à l'esprit de mesurer les différentes durées et d'apprécier les divers degrés d'accentuation rythmique. Un bon équilibre corporel dépend en majeure partie de la jambe qui est le point d'appui du corps, et de son activité musculaire. »<sup>76</sup>.

Selma Landen Odom relate que Jaques-Dalcroze présente l'utilisation de la marche dans son enseignement lors du congrès national qu'il organise sur l'éducation musicale en 1905 :

« Il recommanda des *exercices de marche cadencée* pour les tout jeunes élèves comme base pour apprendre plus tard la valeur des notes et les groupements en musique. »<sup>77</sup>.

Quelques années plus tard, il confirme l'importance de cette approche :

« [L'enseignement méthodique et expérimental du mouvement] s'affirme dès la prime enfance en l'exercice automatique de la marche, et la marche est le modèle naturel de la mesure. A l'aide d'accentuations diverses du pied, j'enseigne les diverses mesures musicales ; des arrêts de marche plus ou moins longs apprennent aux enfants à différencier les durées sonores, ... »<sup>78</sup>.

Aujourd'hui encore, il n'est pas rare qu'un cours de rythmique débute par une mise en marche et ceci pour des raisons multiples. Tout d'abord, la marche régulière constitue « une sorte de *métronome* naturel »<sup>79</sup>. De plus, son caractère automatique lui permet de développer dès le plus jeune âge toutes les variations d'exécution possibles :

« Elle peut se conformer à des consignes alternées d'interruption et de reprise du mouvement ; et [...] elle peut se prêter à des variations d'ordre spatial, temporel et dynamique. »<sup>80</sup>.

---

<sup>75</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « L'initiation au rythme » (1907), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 39.

<sup>76</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Respiration et l'Innervation Musculaire*, 1906, p. 6.

<sup>77</sup> Selma Landen Odom, « Mouvements du corps dans l'enseignement d'Emile Jaques-Dalcroze » (1990), in Landen Odom, S., et. al., *La Danse art du XXe siècle*, 1990, p. 131.

<sup>78</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « L'éducation par le rythme », *Le Rythme*, 1909, N°7, p. 65.

<sup>79</sup> Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, p. 224.

<sup>80</sup> *Ibid.*, p. 224.

Dans *La Grammaire de la rythmique*<sup>81</sup>, Jaques-Dalcroze mentionne tous les éléments composants *l'étude de la marche*, à savoir *les allures dans tous les tempi avec toutes les nuances dynamiques, les longueurs de pas, l'influence des élans des bras et de la respiration, les arrêts, le phrasé*, etc. Dans *les ornements de la marche*, il détaille l'étude des *sauts* et des *fentes*, ainsi que l'étude des nuances agogiques et d'articulation. L'apprentissage de ces dernières, par leur association à la musique, est expliqué dans son article de 1912 :

« Dans les exercices de marche mesurée qui constituent pour moi l'ABC de l'éducation chorégraphique, il faut que l'élève apprenne à régler l'harmonie des muscles actifs et de leurs antagonistes depuis le *largo* le plus lent jusqu'à l'*allegro vivace*, à pratiquer l'*accelerando* et le *ritenuto* et le *rubato* de marche sans jamais perdre l'équilibre. De plus, les différentes manières de marcher doivent être directement inspirées par l'allure des phrases musicales et adaptées au *staccato*, *legato*, *portando*, etc., de la musique. »<sup>82</sup>.

En outre, il encourage l'exploration des différents supports à disposition dans la salle de cours, sur lesquels il est possible de se déplacer. Il rappelle que ...

« ... la marche de l'homme varie selon le terrain sur lequel il se meut »<sup>83</sup>.

En ce qui concerne l'enseignement de la rythmique aux danseurs, il constate aussi que ...

« ... rendre le danseur capable de marcher en mesure dans n'importe quel mouvement, [...] n'est pas aussi facile qu'on pourrait le croire. »<sup>84</sup>.

Pour cette raison, il recommande dans son programme d'études<sup>85</sup> le travail des *déplacements du poids du corps dans la lenteur comme dans la vitesse*, des *attitudes* et des *conséquences des sauts*, ainsi que de *la marche continue*, apport qui deviendra fondamental dans la danse moderne. En effet, il regrette que la *marche continue* ne soit pas pratiquée dans la danse classique. Selon lui, les danseurs peinent à marcher lentement et ne varient pas les modes : la marche peut être « saccadée, syncopée, mesurée et accentuée, ou tranquille et continue »<sup>86</sup>.

Voici ce qu'il explique au sujet de l'étude de la marche continue :

« Il n'est pas nécessaire que la marche continue soit composée de pas de la même durée. L'important est que le poids du corps se déplace sans heurt quel

---

<sup>81</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique », *Le Rythme*, 1926, N°17, p. 8.

<sup>82</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Comment retrouver la danse » (1912), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 124.

<sup>83</sup> *Ibid.*, p. 124.

<sup>84</sup> *Ibid.*, p. 123.

<sup>85</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, pp. 142-44.

<sup>86</sup> *Ibid.*, p. 141.

que soit le tempo. Il faut pour cela posséder des qualités d'élasticité assurant le libre enchaînement de la marche et de la gestique, dans toutes les nuances de la lenteur et de la vitesse, ainsi que dans le passage sans saccade de la vitesse à la lenteur et vice-versa. »<sup>87</sup>.

Susanne Martinet, dalcrozienne passionnée d'expression corporelle, emprunte à Jaques-Dalcroze les points qui traitent du « rapport du geste et de la marche », faisant allusion à *l'harmonisation de la marche et des gestes* figurant dans *La Grammaire de la rythmique*. Aussi, elle associe l'étude de la marche au langage musical, notamment concernant les nuances<sup>88</sup>. Du point de vue technique, elle décrit brièvement le fonctionnement de la marche :

« Un déplacement du poids du corps suffit pour amorcer le processus de la marche [...] et ne requiert aucune énergie musculaire »<sup>89</sup>.

En outre, elle détaille l'observation de la démarche des individus selon les éléments suivants : le poids du corps, l'énergie et la façon dont elle est répartie, les raideurs et les résistances, la position et la mobilité de la tête, la façon de poser les pieds au sol, etc.<sup>90</sup> Ces informations aident le rythmicien à adapter une démarche au caractère de la musique, et inversement à mettre en musique une démarche préalablement proposée.

Monica Jaquet, quant à elle, développe quelques exercices dans le chapitre *marche et course* dans son fascicule « Choix d'exercices de technique corporelle ». Elle relève que selon le tempo, la partie du pied qui touche en premier le sol varie. Elle observe aussi que « l'inclinaison plus ou moins forte du corps provoque un pas plus ou moins grand »<sup>91</sup>.

A ce propos, Jaques-Dalcroze analyse « les 5 grandeurs de pas »<sup>92</sup> et les numérote dans l'ordre croissant, du plus court au plus allongé. Ainsi, le rythmicien peut varier l'exécution de la phrase rythmique et explorer les diverses adaptations qui en découlent. Rudolf Laban, dans *La Maîtrise du mouvement*, distingue également la taille des pas : les pas entiers et les demi-pas<sup>93</sup>. Il décrit la façon courante de marcher, qui consiste à faire

---

<sup>87</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *op.cit* (1942), pp. 146-47.

<sup>88</sup> Source : Susanne Martinet, *La musique du corps*, 1990, pp. 85-86.

<sup>89</sup> *Ibid.*, p. 81.

<sup>90</sup> *Ibid.*, p. 41.

<sup>91</sup> Monica Jaquet, *Choix d'exercices de technique corporelle*, 1995, p. 15.

<sup>92</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Rythmique*, Méthode Jaques-Dalcroze, Volume I, 1916, p. 12.

<sup>93</sup> Rudolf Laban, *La Maîtrise du mouvement*, 1994, p. 91.

des pas entiers qui peuvent se diviser en deux demi-pas. Une séquence comportant des demi-pas ...

« ... crée une certaine sensation de contrôle et d'entrave, tandis qu'une séquence de pas entiers donne une impression de liberté »<sup>94</sup>.

Dans ce même ouvrage, il analyse le fonctionnement de la marche, dans le chapitre consacré à l'*étude des facteurs des actions corporelles*<sup>95</sup> :

- 1) *La base d'appui* est le lieu où, supporté sur une ou deux jambes, le poids du corps se projette sur le sol.
- 2) Lors du *transfert du poids*, chaque pas crée une nouvelle base d'appui.
- 3) *Les directions et les niveaux des pas* sont relatifs à la base d'appui précédente.
- 4) *Les gestes de jambes* peuvent précéder ou succéder à un pas.
- 5) *L'amplitude des pas* varie selon leur largeur ou leur grandeur. Les pas n'agrandissent ni ne rétrécissent la *kinesphère*, mais ils entraînent l'espace personnel à s'introduire dans l'espace général.
- 6) *Les sauts et la durée de l'élévation* s'observent dans l'élévation du corps à partir du sol.

Irmgard Bartenieff, élève de Laban, applique le langage du mouvement à l'analyse du fonctionnement de la marche<sup>96</sup>. Partant de son aspect simple comme étant une activité naturelle, automatique et organique, elle précise que la marche représente malgré tout une action complexe qui implique le corps dans sa globalité. Aussi, elle rappelle que la marche équilibre simultanément les zones mobiles et les zones stables, selon le concept de mobilité-stabilité. Cependant, elle explique qu'il existe des distinctions subtiles pour chaque individu et que ces qualités peuvent être différenciées selon d'autres éléments de la théorie de Laban. En voici quelques uns :

- 1) La respiration, le *flux* et la forme du torse (*shape flow*) ;
- 2) Les éléments de rotations (articulations) ;
- 3) Les mouvements des membres secondaires (le bras opposé) ;

---

<sup>94</sup> Rudolf Laban, *La Maîtrise du mouvement*, 1994, p. 91.

<sup>95</sup> *Ibid.*, p. 56

<sup>96</sup> Irmgard Bartenieff, *Body Movement, coping with the environment*, 1980, pp. 205ss.



- 4) Les contre-tensions entre le haut et le bas du corps et leurs variations, afin de maintenir la verticalité ;
- 5) La position de la tête et de la nuque (relation tête-coccyx) ;
- 6) L'ordre de la séquence concernant l'utilisation des parties du corps ;
- 7) La distinction entre la phase sans poids et le transfert gradué du poids du corps dans chaque pas ;
- 8) L'influence de l'environnement et de la culture sur la démarche.

De plus, elle détaille une série de séquences pour travailler la propulsion<sup>97</sup>, partant de la position assise, passant graduellement à la position debout, puis à la mise en marche.

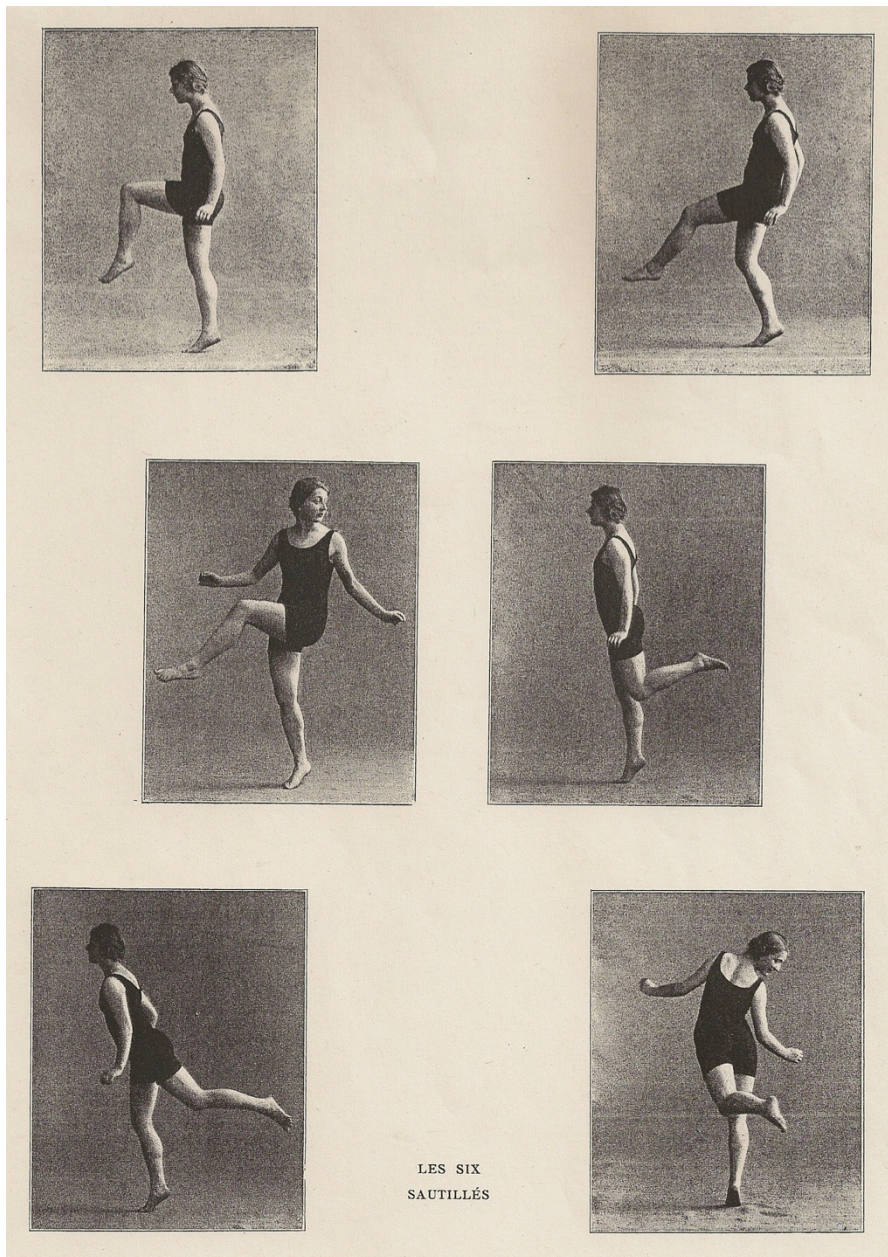
Lors du cours d'été donné en 2012 dans le cadre de la *Dalcroze School of the Rockies* à Denver, j'ai eu l'opportunité d'appliquer ces éléments dans les leçons de technique corporelle. Tout d'abord, chaque élève a suivi un autre élève en se conformant le mieux possible à son déplacement : la vitesse, la qualité, la tenue du corps, etc. Puis, il a bruié, chanté, improvisé tout en le suivant. Cette deuxième étape fut extrêmement intéressante, car l'élève qui guidait était influencé par la manière dont le suiveur mettait en musique sa démarche. De plus, certains suiveurs voulaient créer des phrases, alors que ceux qui guidaient n'étaient pas du tout attentifs à leurs propositions !

Afin d'améliorer la réalisation de l'exercice, nous avons expérimenté les points cités plus haut : en particulier la position de la tête, les mouvements secondaires et de rotation, la respiration, etc. Puis nous avons observé à quel point ces éléments influençaient le caractère musical et le phrasé. Grâce à l'intériorisation de ces nouvelles images motrices, les étudiants ont constaté qu'ils ressentaient mieux la démarche de la personne qu'ils observaient. L'application a été bénéfique pour leur improvisation au piano.

D'autre part, j'ai proposé divers exercices de sauts et leur ai présenté la planche des six sautillés de Jaques-Dalcroze :

---

<sup>97</sup> Irmgard Bartenieff, *Body Movement, coping with the environment*, 1980, pp. 256ss.



*Planches photographiques de Frédéric Boissonnas<sup>98</sup>*

Les élèves ont exploré ces variantes et ont exprimé le caractère de chaque sautillé, selon leur énergie, leur direction, la tenue du torse, etc.

Tous ces éléments permettent donc au rythmicien de rendre son déplacement clair et efficace, d'améliorer grandement la tenue de son corps et de traduire en musique les qualités corporelles observées.

<sup>98</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Rythmique, la Plastique animée et la danse*, Méthode Jaques-Dalcroze, Volume I, 1916, Planches photographiques, p. 11.

Enfin, il me semble fondamental de prendre en compte dans l'enseignement de la Rythmique ce que Jaques-Dalcroze mentionne dans *La Musique et nous* :

« Le caractère des hommes est dénoncé par leur façon de marcher »<sup>99</sup> et

« Les gestes et la marche révèlent à tout âge les dispositions physiques, spirituelles et animiques des élèves »<sup>100</sup>.

### **Conclusion**

Bien que l'analyse comparative de quelques points de ces deux méthodes ait nécessité une recherche approfondie, elle ne présente pas leurs liens de façon exhaustive, mais tels qu'ils ont frappé mon attention, inspiré ma réflexion personnelle, et enrichi ma pratique.

À présent, il me semble nécessaire d'apporter quelques exemples pour illustrer certaines situations dans lesquelles il est possible d'associer le langage du mouvement à la pratique de la Rythmique.



*Photo : Alena Nobs, 2004.*

---

<sup>99</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *La Musique et nous*, 1945, p. 12.

<sup>100</sup> *Ibid.*, p. 21.

## Chapitre 3

### Quelques applications des concepts de Laban dans mon enseignement de la Rythmique Jaques-Dalcroze

Quelles sont les applications concrètes possibles des procédés méthodologiques de Laban dans l'enseignement de la méthode Jaques-Dalcroze ? Voici quelques extraits de mes premières expériences faites avec des élèves de différents niveaux.

#### **1. Chorégraphie de Diplôme supérieur, mai 2012**

Le projet de ma chorégraphie de Diplôme s'est inspiré du langage du mouvement selon Rudolf Laban. A cette occasion, j'ai cherché à relier la musique aux quatre grands domaines de cette méthode, dans l'ordre suivant : *Body, Shape, Effort* and *Space* (Voir l'explication de ces termes, dans leur traduction française, au chapitre 2, p. 20 supra.).

La première partie, *Body*<sup>1</sup>, a été chorégraphiée à partir d'une composition de B. Reichel<sup>2</sup>. La recherche de mouvements s'est faite selon les éléments de la théorie de Laban : quelle est la partie du corps utilisée, où le mouvement est-il initié, quelle action le corps exécute-t-il et comment est-il organisé dans la phrase. En guise d'échauffement, les participantes ont appris les exercices *Basic Six* et les ont intégrés en vue d'améliorer la réalisation de certains mouvements techniquement difficiles. En outre, elles ont improvisé à partir des actions corporelles de base : saut, tour, locomotion, extension-flexion, étirement-contraction, transfert du poids du corps et immobilité.

Malgré l'aspect fonctionnel du domaine *Body*, il en est ressorti une grande expressivité grâce aux dynamismes de la musique et à l'intériorisation de cette dernière. Dans cette partie, l'apport du langage du mouvement a été bénéfique pour les étudiantes professionnelles, notamment pour la recherche de mouvements et même pour leur enseignement de la Rythmique : certaines se réjouissaient manifestement de pouvoir essayer ces éléments dans leur pratique.

La deuxième partie, *Shape*<sup>3</sup>, a consisté à considérer le corps comme étant une sculpture vivante qui change en permanence, même lors d'une attitude ou d'un arrêt. La danseuse

---

<sup>1</sup> *Body* signifie *Corps*, trad. française : H.N.

<sup>2</sup> Troisième mouvement de la Sonate pour violoncelle et piano, *Allegro (non troppo)*, 1976.

<sup>3</sup> *Shape* signifie *Forme*, trad. française : H.N.

soliste s'est basée sur les trois modes de la forme selon Laban : *Shape flow*, *Shape* et *Directional Shape*. Le violoncelliste a aussi expérimenté corporellement, puis à son instrument, ces variantes de mouvement. Lors des improvisations, la danseuse a adapté ses mouvements aux propositions du musicien et à l'inverse, le violoncelliste s'est inspiré du vocabulaire corporel de la danseuse. Par conséquent, cette partie a été simultanément composée par la musique et le mouvement. Il en a résulté une écoute intense et une grande collaboration entre les deux protagonistes.

La troisième partie, *Effort*, a été construite à partir des *qualités de mouvements* que je présente au chapitre 2 dans *Exercices d'utilisation de l'espace*. Les participantes (qui n'étaient pas en majorité des étudiantes professionnelles) ont exploré toutes les qualités de base, puis leurs combinaisons : *fouetter*, *tapoter*, *glisser*, *frapper*, *épousseter*, *flotter*, *tordre* et *pousser*. Chacune d'entre elles a été associée à une sonorité, selon sa durée, son intensité et son articulation. Les expériences se sont faites corporellement avec l'accompagnement de la voix, ou en réaction à mon improvisation au piano.

Ensuite, les participantes ont exploité le piano préparé pour accompagner leurs mouvements : elles ont *fouetté* les cordes en les laissant résonner avec la pédale appuyée, *tapoté* sur les touches en bloquant une feuille sous les marteaux, *glissé* sur les cordes avec un capuchon de stylo en plastique, *frappé* les cordes graves entre lesquelles des gommes étaient fixées, *épousseté* en touchant le bois (le sommier) et le métal du cadre du piano et en appuyant sur la pédale, *flotté* en jouant des cordes aiguës entre lesquelles des diapasons avaient été fixés, *tordu* en glissant une pièce de plastique sur les cordes graves et *poussé* le piano à queue dans silence. Cette approche fut très bénéfique pour ce groupe hétérogène, car ce vocabulaire commun constituait pour lui un facteur de cohésion, tant dans sa réalisation corporelle que dans son application musicale.

La dernière partie, *Space*<sup>4</sup>, a été consacrée principalement à explorer l'espace scénique. L'ensemble des participants était réuni pour ce final, ce qui a permis de jouer avec *l'espace collectif*, tel un *Movement Choir*. De plus, une harmonie générale a été créée en associant l'utilisation du corps (*Body*) et de sa forme (*Shape*), ainsi que les nuances d'expression (*Effort*).

---

<sup>4</sup> *Space* signifie *Espace*, trad. française : H.N.

Une année après la présentation de ma chorégraphie, je suis convaincue que cet apport méthodologique a été profitable à tous les participants, professionnels et amateurs. L'inventivité et l'aisance corporelle ont été facilitées, ce qui a développé une atmosphère positive de recherche au sein des différents groupes. Pour ma part, j'ai ressenti une joie extrême à pouvoir utiliser ces notions dans un projet artistique, à les mettre en lien avec la musique et ces nouvelles connaissances acquises m'ont grandement aidée à assumer mon rôle de créatrice.

## **2. Stage de rythmique à la HEM, 2011**

Lors de mon stage d'enseignement de la rythmique dans la classe de Bachelor III de Silvia Del Bianco, j'ai eu l'occasion d'appliquer des éléments du langage du mouvement en guise de mise en train.

Par exemple, j'ai utilisé des notions de *Shape Flow*, afin de mieux ressentir la mobilité du torse : s'allonger ou s'abrèger (plan vertical), s'élargir ou se restreindre (plan horizontal), se bomber ou se creuser (plan sagittal). En élargissant le mouvement à l'aide de la main, les déplacements ont été expérimentés avec des préparations de durées différentes. Cet exercice a abouti aux phrasés anacrousiques.

J'ai débuté une autre leçon avec des mouvements illustrant les principes fondamentaux d'*organisation corporelle* selon Irmgard Bartenieff : homologue, homolatéral, controlatéral, radiation du centre, périphérie-centre, tête-coccyx, etc.<sup>5</sup>. Associés à la respiration, ils ont favorisé une excellente concentration et ont amélioré la conscience corporelle des élèves. Ceci a abouti à un exercice alternant déplacements et mouvements globaux et à un exercice de dissociation.

Dans le même domaine des principes fondamentaux d'organisation corporelle, j'ai proposé le concept *distal-proximal* en expérimentant au sol des mouvements alternant centre et périphérie, puis je les ai reliés à un exercice souvent pratiqué en rythmique pour introduire la mesure à cinq temps : bouger successivement la tête (1), le bras droit (2), la jambe droite, (3) la jambe gauche (4) et le bras gauche (5). temps.

---

<sup>5</sup> Voir supra, p. 24.



En outre, j'ai proposé la gamme corporelle de base qui utilise les six directions, *Dimensional Scale*<sup>6</sup>, pour développer la conscience spatiale. J'ai profité d'accompagner la suite de mouvements avec des phrasés de six croches en improvisant au piano, en vue de travailler le changement métrique 3/4 et 6/8.

De plus, j'ai consacré une leçon à l'expérimentation des modes anciens, sujet que j'avais développé pour mon projet final à New York<sup>7</sup>. Deux par deux, les étudiantes ont improvisé corporellement en étant reliées par des élastiques et en variant la structure spatiale de ces derniers. J'ai improvisé avec les modes suivants : dorien, phrygien, lydien et myxolydien. Nous avons ensuite observé comment le corps utilisait l'espace en fonction des sons entendus. Finalement, nous avons effectué une réalisation plastique de ma composition musicale.

Le caractère expérimental de l'application de ces éléments a été chaque fois bien reçu par les étudiantes qui ne connaissaient pas encore le langage du mouvement. La professeure était très encourageante à l'idée d'inclure des notions Laban dans l'enseignement de la rythmique et je lui en suis très reconnaissante !

### ***3. Rythmique en milieu scolaire***

Parallèlement aux expériences faites dès mon retour de New York avec des adultes, j'ai très rapidement mis en œuvre, dans ma pratique à l'école primaire, des éléments de la méthode Laban avec les enfants de tous les degrés.

Tout d'abord, ce vocabulaire m'apporte de nombreux outils lors de la création de spectacles et clarifie ma collaboration avec les enseignants généralistes. Il me permet de leur donner des indications précises sur les chorégraphies que nous élaborons, afin qu'ils puissent les revoir avec les élèves d'une leçon à l'autre. Ce langage contribue aussi à mettre corporellement à l'aise les élèves, particulièrement les pré-adolescents qui ne sont pas habitués aux leçons de rythmique à l'école dans les degrés du cycle moyen (5P à 8P Harnos, anciennement 3P à 6P).

---

<sup>6</sup> *Dimensional Scale* signifie gamme des dimensions. A réaliser selon l'ordre suivant : haut, bas, côté opposé, côté ouvert, arrière, avant.

<sup>7</sup> Hélène Nicolet, « Attuning Movement and Music, a connection between Space and Sounds by the use of Scales », 2011.

Avec des élèves de 9 – 10 ans, j'ai également expérimenté les gammes spatiales, en improvisant au piano avec des changements de mesures. Leur orientation spatiale a été solidifiée par ces exercices.

A l'occasion d'une collaboration avec une maîtresse spécialiste d'arts visuels, j'ai préparé une leçon sur le thème de la grenouille. Les mouvements d'organisation corporelle cités plus haut ont apporté beaucoup d'idées aux élèves et leur ont permis de comprendre comment ce batracien se développe, du têtard à l'âge adulte. Une partie de la classe était déjà allée à l'atelier fabriquer une grenouille en terre. L'autre demi-classe y est allée après la leçon de rythmique. La différence au niveau de la représentation spatio-corporelle était frappante : ceux qui avaient bénéficié de l'expérience motrice avant la création de leur grenouille avaient fait des réalisations beaucoup plus variées et détaillées.

En tant qu'enseignante, je bénéficie aussi de ces nouvelles compétences lorsque j'observe et corrige mes élèves. Notamment, lors de la manipulation d'objets, je veille à la manière dont le corps s'organise pour faciliter l'exécution. En outre, les qualités de mouvements basiques, les *efforts*, apportent d'autres nuances et sont facilement compréhensibles par les enfants. Enfin, je peux affiner mes observations lorsque j'évalue un élève et clarifier ainsi mes échanges avec les différents partenaires : collègues, parents, logopédistes, psychomotriciens, éducateurs, psychologues, etc.

#### ***4. Cours d'été à Denver : technique corporelle et Plastique animée, 2012***

Dans le chapitre précédent, je décris une expérience faite avec les étudiants professionnels au cours d'été de la *Dalcroze School of the Rockies* à Denver, concernant *l'étude de la marche et de ses ornements*. Etant donné que j'ai assisté à tous les cours de rythmique donnés par mes collègues Jeremy Dittus et Mary Dobrea, j'ai pu proposer aux étudiants de revoir certains éléments techniques durant leçons quotidiennes de mouvement.

Ainsi il a été possible de travailler la grande battue à partir de l'exercice *Arm Circle* tiré des *Basic Six* de Bartenieff. Couchés au sol, les participants ont senti l'implication de l'omoplate et de la chaîne cinétique qui se prolonge jusqu'au bout des doigts. Ensuite ils



ont collaboré avec un partenaire : l'un a guidé les mouvements de bras de l'autre par le contact de la main sur l'omoplate et l'épaule, puis ils se sont mis dos à dos en bougeant simultanément leurs bras et finalement ils se sont observés battant la mesure. Nous avons aussi exploré l'effet de la grande battue sur la marche : chaque mouvement de bras influence différemment le transfert du poids du corps.

De plus, nous avons travaillé en profondeur les pas de la mesure à trois temps, dans toutes les nuances dynamiques, agogiques, etc. Cette recherche a nettement amélioré les réalisations en leçon de rythmique.

D'autre part, tout le travail du langage du mouvement développé lors des leçons de technique corporelle a été utilisé pour les cours de rythmique et de Plastique animée. Ces liens transdisciplinaires ont été très appréciés par les étudiants, car ils ont tout de suite pu appliquer les nouvelles notions à différents contextes.

Plus largement, cette expérience m'encourage à collaborer avec les enseignants des autres disciplines à l'avenir, afin de permettre aux étudiants de créer des ponts entre les disciplines et de donner du sens à leurs apprentissages.

### **5. A l'inverse, quelques exercices Jaques-Dalcroze chez Laban...**

Durant mon année d'études à New York, j'ai eu pour devoir d'enseigner quelques séquences du langage du mouvement à mes collègues étudiants. J'ai profité de ces occasions pour les ouvrir à des sujets musicaux et j'ai également introduit des éléments de la méthode Jaques-Dalcroze, afin de les sensibiliser à ses concepts éducatifs.

Lors d'un examen, chacun devait présenter une application de la gamme spatiale, *Diagonal Scale*<sup>8</sup>, dans son domaine personnel. J'en ai proposé une version musicale en improvisant au piano. Les étudiants ont été invités à bouger sur la musique, afin de deviner l'ordre des *qualités de mouvement* mis en lien avec les points spatiaux de la *gamme*. Cette application a eu beaucoup de succès et nous avons pu discuter des combinaisons d'*efforts* transposés en musique. J'ai également parlé du rôle de l'improvisation dans l'enseignement de la rythmique.

Une autre fois, j'ai enseigné l'exercice *Thigh Lift* tiré des *Basic Six*, dans lequel le muscle psoas est principalement mobilisé et isolé. Après avoir proposé des exercices très

---

<sup>8</sup> *Diagonal Scale* signifie gamme des diagonales, utilisant les quatre diagonales du cube, ayant huit points spatiaux.

techniques et fonctionnels, j'ai élargi l'application avec des exercices impliquant temps et contretemps. Les étudiants ont ressenti comment l'utilisation de la zone de l'articulation de hanche différait, en fonction de ce qui est marché. J'ai ensuite proposé quelques exercices de réaction et l'ambiance du cours a radicalement changé : le contact au sein du groupe s'est ouvert et l'atmosphère est devenue plus ludique.

Finale, à l'occasion de la présentation de mon projet final en mai 2011, Anne Farber et ses élèves de rythmique sont venus découvrir l'Institut Laban / Bartenieff. J'ai proposé au public de participer à quelques exercices pratiques, mélangeant les étudiants Dalcroze à ceux de Laban. Nous avons tous été profondément marqués par cette expérience : les danseurs ont été sensibilisés aux modes anciens en musique, les musiciens ont été sensibilisés aux formes géométriques et aux gammes spatiales. Historiquement, rien de tel ne s'était produit depuis des décennies, paraît-il !

### ***Conclusion***

Grâce à l'ouverture d'esprit des participants, j'ai franchi des limites que j'ignorais. Ces nombreuses expériences m'ont permis d'enrichir mon enseignement et son contenu. Au-delà de l'apport quantitatif, je constate une réelle amélioration sur le plan qualitatif. Voyons à présent ce qu'en pensent mes collègues de par le monde !



*Illustration de Rudolf Laban, « Espace Dynamique », 2003, p. 252.*

## Chapitre 4

### Témoignages de collègues rythmiciennes

#### *Introduction*

Depuis longtemps déjà, les techniques corporelles ont inspiré plus d'un rythmicien dans leur pratique. Selma Landen Odom rapporte ceci :

« Les moyens d'enseignement dalcroziens se sont inspirés d'autres styles et systèmes pour développer des idées de mouvement [...] : la liste comprend, entre autres, Delsarte et Duncan, [...], mais aussi la renaissance de la danse grecque, le mouvement Laban, la danse folklorique, l'eutonnie, la méthode Feldenkreis et le yoga. Tous ces éléments ont constitué des ressources, en plus de marcher, courir, respirer, etc. qui sont les mouvements de base de la méthode Dalcroze. »<sup>1</sup>.

Actuellement, l'utilisation du langage du mouvement selon Laban dans l'enseignement de la rythmique est plus courant qu'on ne le pense, c'est pourquoi j'ai envoyé un questionnaire<sup>2</sup> à plusieurs collègues qui le pratiquent. Les personnes suivantes (parmi lesquelles certaines sont plutôt enseignantes d'expression corporelle, d'autres de rythmique,)) ont eu la gentillesse d'y répondre. Elles viennent de divers horizons et incluent toutes des éléments Laban à leur activité. Etant moi-même encore novice dans ce domaine, je trouvais utile de connaître leur avis et de pouvoir m'inspirer de leur expérience.

- **Adriana Ausch, Boston, Etats-Unis** : Licence de Longy, enseigne la rythmique et la Plastique animée aux étudiants et aux enfants.
- **Ariane Crespin, Bruxelles, Belgique** : Diplôme de Bruxelles, enseigne l'expression corporelle et la rythmique aux enfants et aux étudiants.
- **Sandra Nash, Sydney, Australie** : Diplôme supérieur de Genève, enseigne les trois branches fondamentales de la méthode Jaques-Dalcroze aux étudiants.
- **Dawn Pratson, Philadelphie, Etats-Unis** : Licence de Longy, formation en danse (notions Laban), enseigne la rythmique et la Plastique animée aux enfants, la technique corporelle et la Plastique animée aux étudiants.
- **Sylvie Roulet, Bruxelles, Belgique** : Diplôme de Bruxelles, enseigne l'expression corporelle aux enfants et aux adultes amateurs à l'école du cirque de Bruxelles.

---

<sup>1</sup> Selma Landen Odom, « Dalcroze's Dutch collaborators : Stories of Embodiment and Creativity » (1998), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 71, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>2</sup> Version française du questionnaire vierge : cf. annexe 2.

- **Carine De Vinck, Bruxelles, Belgique** : Diplôme de Bruxelles, enseigne la rythmique et l'expression corporelle aux enfants et aux étudiants.
- **Dorothea Weise, Berlin, Allemagne** : Diplôme de Cologne, formation en danse, enseigne la rythmique aux étudiants.

D'une manière générale, voici ce que je ressors de ce sondage...

## ***Compilation des réponses aux questions posées***

### ***1. Quelles sont les disciplines pour lesquelles le langage Laban vous est particulièrement utile ?***

- L'application la plus fréquente est lors des leçons de mouvement : technique corporelle, conscience corporelle, mais surtout expression corporelle.
- En rythmique, certaines utilisent ce vocabulaire, surtout lors des réalisations en Plastique animée ou pour les chorégraphies.
- D'autres applications ont été ajoutées, telles que :
  - arts du cirque,
  - leçons de musique,
  - atelier choral,
  - composition musicale,
  - improvisation en mouvement.

### ***2. Pour quel type d'élèves jugez-vous ce langage adapté ?***

- Les étudiants professionnels sont les premiers bénéficiaires de ces liens. Sandra Nash explique que ...
 

« ... les étudiants sont encouragés à explorer et penser aux différents éléments qui créent les qualités de mouvement. Ils développent leur conscience intellectuelle et physique des éléments du mouvement, leur compétence à analyser ce qu'ils font et ils observent les mouvements d'autres personnes. »<sup>3</sup>.
- Les adultes amateurs profitent également de cet apport, car il est accessible à tous.
- Les enfants et adolescents y sont plus rarement sensibilisés.
- Dans les classes d'enfants, le domaine de l'espace semble prioritaire sur les autres aspects.

---

<sup>3</sup> Sandra Nash, mai 2013.

**3a. Ce vocabulaire a-t-il développé vos observations et vos corrections en tant que professeur ?**

- Oui, à l'unanimité des personnes interrogées !
- En ce qui concerne le vocabulaire Laban, l'apport du langage du mouvement est jugé :
  - concret,
  - précis,
  - objectif,
  - clair.

Elles rejoignent ici Susanne Martinet qui, dans *La Musique du corps*, explique sa démarche de professeur :

« Lorsque je commente une improvisation, j'essaie de m'en tenir à ce qui est manifeste et de garder mon objectivité en éliminant toute intervention d'ordre affectif ou émotionnel. Mes remarques, tout en revêtant souvent un aspect technique, visent aussi à engager l'élève à une réflexion sur lui-même. »<sup>4</sup>.

**3b. Sur le plan corporel, votre créativité et votre inspiration se sont-elles développées grâce à ce nouveau vocabulaire ?**

- Oui, à l'unanimité des personnes interrogées !

**4. Numérotez les quatre domaines du langage Laban par ordre d'intérêt :**

- Tout d'abord, le domaine *Effort* est de loin le plus abordé dans tous les types de cours, certainement par son analogie avec le concept *temps-espace-énergie* dans la méthode Jaques-Dalcroze.
  - Il est vrai que les *qualités de mouvement* de base et leurs combinaisons sont facilement applicables avec des personnes débutantes et rapidement maîtrisées. Selon Carine De Vinck, elles permettent de travailler « l'expression et l'émotion »<sup>5</sup>.
  - Les combinaisons <sup>6</sup> de deux qualités de base (*states*) ne sont pas mentionnées.

---

<sup>4</sup> Susanne Martinet, *La Musique du corps*, 1990 p. 57.

<sup>5</sup> Carine De Vinck, février 2013.

<sup>6</sup> *States* signifie états, trad. française : H.N. La combinaison de deux éléments, telle que *léger* et *soudain*, constitue un état. La combinaison de trois éléments, telle que *léger*, *soudain* et *direct* constitue une action de base (*tapoter*).

Par le passé, j'ai souvent entendu des rythmiciens dire que la méthode Laban se limitait à ce domaine des *Efforts*, ce qui n'est qu'une fausse idée ! Toutefois ce chapitre est suffisamment riche pour qu'on essaye de l'explorer plus en profondeur.

- En second lieu, c'est le domaine *Espace* qui est jugé important, notamment concernant :
  - la *kinesphère*,
  - les gammes spatiales de base (*Dimensional* et *Diagonal Scales*),
  - les plans.
- Le domaine *Corps* est souvent considéré comme essentiel, surtout concernant :
  - les actions corporelles de base, telles que saut, tour, locomotion, repos, etc.
- Finalement, le domaine de la *Forme* est très peu mentionné, peut-être parce qu'il a été développé tardivement dans les recherches de Laban.
- En expression corporelle, la plupart des enseignantes interrogées abordent ces axes selon la thématique de leur leçon et n'ont pas de domaine de prédilection, car tous sont intrinsèquement liés.

#### **4b. Lesquels de ces domaines se rapprochent-ils le plus des notions musicales ?**

- Dans la majorité des cas, les *Efforts* sont considérés comme plus facilement comparables aux éléments musicaux, au sens large.
- Cependant, certaines collègues pensent que les combinaisons de *qualités de mouvement* ne sont pas évidentes à traduire en musique et qu'elles sont souvent sujettes à controverse. A l'inverse, partir d'une sensation musicale et la traduire en mouvement semble plus évident pour les rythmicienne.

Au cours de mes recherches, j'ai trouvé deux exemples de mise en relation entre les combinaisons d'*Efforts*<sup>7</sup> et la musique. Les voici :

- Dans sa thèse de doctorat à l'Université de Colorado<sup>8</sup>, Jeremy Dittus, qui a étudié avec Dawn Pratson à la Longy School of Music de Boston, met en relation les *Efforts* avec le répertoire de Debussy.

---

<sup>7</sup> Pour les combinaisons d'*efforts* (actions de base), cf. p. 31, 5<sup>e</sup>§.

<sup>8</sup> Jeremy Dittus, *The Pedagogy of Aesthetics: the Theories of Emile Jaques-Dalcroze and Rudolf Laban with an application to Debussy's « Préludes Livre II »*, DMA Thesis, 2006.

- Pour sa part, le compositeur Vartan Aghababian<sup>9</sup> a composé « Octet Variations » en 2001 pour un ensemble à cordes. Cette pièce contient un thème suivi de huit variations basées sur les *actions de base* de Laban. Il utilise le mode octatonique, ainsi que huit accords principaux.
- Le domaine *Espace* est mentionné en second lieu par les personnes sondées, comme pouvant être rapproché des notions musicales, notamment pour ce qui concerne la hauteur des sons et leur organisation.

**5. Numérotez par ordre d'importance l'utilisation de la musique dans vos leçons :**

- Pour la plupart des enseignantes de mouvement, les cours sont accompagnés par
  - la voix,
  - la percussion,
  - la musique enregistrée.
- L'improvisation au piano est plutôt utilisée dans les cours de rythmique.

**6. Comment considérez-vous la musique dans votre enseignement ?**

- Dans les cours de mouvement, le but n'est pas musical,
  - la musique est un moyen pour avant tout stimuler.
- Dans les cours de rythmique, la musique est au centre :
  - à la fois le sujet principal,
  - le moyen,
  - le stimulateur,
  - et le régulateur.

**7. Est-ce que la musique prend la place du langage verbal dans votre enseignement ?**

- Quelle que soit la discipline enseignée, la musique remplace souvent les mots.
- Lorsque cela n'est pas le cas, elle peut doubler la consigne verbale et la soutenir.

---

<sup>9</sup> Professeur, entre autres, à la Longy School of Music de Boston (MA) citée plus haut.

Les réponses à ce questionnaire, si disparates et peu nombreuses que soient les personnes qui ont bien voulu y répondre, ont renforcé mes intuitions : notamment en ce qui concerne l'âge adapté pour recevoir ces notions, le type d'éléments de la théorie le plus volontiers utilisés (*les qualités de mouvements*). En ce qui concerne les rapports avec la musique, je note qu'ils sont assez peu exploités et cela me conforte dans mon désir de me lancer davantage dans l'exploration des liens musique-mouvement.

Je retiens aussi certaines remarques individuelles plus développées, telles celles de Sandra Nash qui met en garde contre l'esprit sectaire qui peut se développer de part et d'autre :

« Je pense que nous devons réaliser que ces créateurs de méthodes peuvent se dire *propriétaires* de leurs stratégies et de leurs techniques, ainsi que de la façon dont ils ont organisé, analysé et présenté leur matière pour que les gens puissent mieux les comprendre. Cependant, il est certain que personne n'est *propriétaire* des termes épousseter, tapoter ou fouetter ! »<sup>10</sup>.

Et :

« Dans les années 50, une célèbre professeure dalcrozienne à Sydney, qui venait de terminer son Diplôme supérieur (H. Gell), a sévèrement réprimandé une enseignante à Adelaide qui utilisait le nom de Laban dans ses cours. On peut supposer qu'elle proposait des exercices Laban. Gell accusait l'autre professeur d'être déloyale envers Monsieur Jaques. »<sup>11</sup>.

Par ailleurs, j'ai découvert l'existence d'une étude comparative entre les méthode Laban et Dalcroze citée par Louise Mathieu (qui ne fait pas partie de ce sondage), dans *Un regard actuel sur la Rythmique Jaques-Dalcroze* :

« Blesedell s'est intéressée en 1991 à l'influence de la méthode dalcrozienne sur le développement des aptitudes rythmiques de jeunes enfants. Elle a comparé deux types d'enseignement du mouvement, l'approche de Jaques-Dalcroze et celle de Laban, ainsi que leur influence sur les performances et les aptitudes rythmiques d'une cinquantaine d'enfants de niveau préscolaire âgés de 3 et 4 ans. Une différence significative a été observée entre les résultats du test Audie de Gordon avant et après les séances d'enseignement, et ce, chez les deux groupes. Cette constance confirme l'effet positif de l'enseignement du mouvement sur le développement des aptitudes rythmiques. Par ailleurs, les enfants du groupe Laban ont obtenu des résultats significativement meilleurs en ce qui a trait au rendement du mouvement, alors que ceux du groupe Dalcroze ont obtenu des résultats significativement meilleurs pour le rendement du rythme. »<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Sandra Nash, mai 2013.

<sup>11</sup> Sandra Nash, mai 2013, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>12</sup> Louise Mathieu, « Un regard actuel sur la Rythmique Jaques-Dalcroze », *Recherche en éducation musicale*, 2010, N°28, p. 21.



L'attention à porter au développement corporel me semble indispensable pour faire de la méthode Jaques-Dalcroze une pédagogie qui réussisse sur tous les plans. Autant je suis opposée aux attitudes sectaires, de rejet d'une méthode par l'autre, autant je suis méfiante quant à la fusion de l'une dans l'autre et ce n'est certes pas mon objectif. C'est en dalcrozienne que je me situe tout en cherchant à bénéficier des apports nouveaux d'autres horizons. Et donc, pour moi la musique reste au centre de mon enseignement, qu'il soit à but musical ou corporel.



*E. Jaques-Dalcroze, Exercices de plastique animée, 1916, p. 2.*

## Chapitre 5

### Les avantages de l'utilisation de la musique dans l'éducation corporelle

Après la mise en relation des concepts de Laban avec ceux de Jaques-Dalcroze, il me semble important de rappeler l'intérêt de la musique dans l'éducation corporelle. A cet effet, je propose tout d'abord de suivre la réflexion de Jaques-Dalcroze par la compilation de quelques citations. Puis j'évoquerai le point de vue de quelques défenseurs de la danse libre.

#### *La musique dans la Rythmique d'Emile Jaques-Dalcroze*

Afin de situer la place de la musique dans l'enseignement de la Rythmique, il faut premièrement prendre en compte le profil d'Emile Jaques-Dalcroze. Selma Landen Odom décrit ce talentueux personnage :

*« Jaques-Dalcroze n'était pas un danseur, mais il aimait le mouvement. Il pouvait faire accomplir par ses élèves les choses les plus remarquables grâce à la magie de son improvisation au piano. Et il aimait le fait que la musique puisse aider les gens à inventer leur propre manière de bouger, à partir de leurs sources intérieures. »<sup>1</sup>.*

De plus, elle mentionne que la danseuse et critique de danse Beryl de Zoete, élève de Jaques-Dalcroze à Hellerau, admirait l'improvisation de son professeur et le considérait comme un génie :

*« Il était aussi naturel pour lui de s'exprimer en musique que de parler ; il semblait capable de faire apparaître, à partir des rythmes du clavier, un monde entier de son et de silence, de tempête et de tranquillité. Scènes et émotions coulaient des ses doigts avec une richesse d'imagination inépuisable et une simplicité de moyens. »<sup>2</sup>.*

Partant de ses remarquables compétences, il semble évident que Jaques-Dalcroze considère la musique comme fondamentale dans son enseignement et qu'il la joigne intimement à l'expérience *sensorimotrice* :

---

<sup>1</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 42, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>2</sup> *Ibid.* (1986), p. 46, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

*« La musique me paraît qualifiée pour animer et ordonner élastiquement dans la durée, le dynamisme et l'espace tous [les] modes de traduction directe des dynamismes psycho-physiques. »<sup>3</sup>. « Or, de tous les arts, c'est certainement la musique qui est le plus capable d'idéaliser les mouvements de l'âme. »<sup>4</sup>.*

Dans son article de 1912, *Comment retrouver la danse ?*, il fait état de la situation chez les danseurs des Ballets russes :

*« La raison de leur exagération d'attitudes et de gestes est le manque de communication intime entre leur sensibilité et la sensibilité du musicien. La musique n'agit pas directement sur leurs facultés sensibles et n'engendre pas irrésistiblement les moyens naturels de la réaliser corporellement ; ils ne peuvent pas exprimer la musique parce qu'ils ne savent pas la recevoir ! »<sup>5</sup>.*

D'une manière générale, il déplore la perte de considération pour la musique dans les arts du mouvement. Il rappelle combien elle est indispensable au renouveau :

*« [La] musique de la personnalité pourrait suffire à régler les mouvements humains si les hommes n'avaient pas perdu ce sens de l'ordre et des nuances dans l'expression corporelle, sans lequel la rénovation de la danse n'est pas possible. »<sup>6</sup>*

*« [Les] défauts proviennent autant de la maladresse des membres mal entraînés au rythme que d'une mentalité insuffisamment éduquée... »<sup>7</sup>*

*« Les mouvements sonores se contentent d'être développés parallèlement aux mouvements corporels ; la musique joue un rôle d'accompagnateur et n'effectue pas une collaboration. Elle n'inspire, ne pénètre, ni ne vivifie les gestes, les mouvements et les attitudes. Et c'est pourquoi ni la gymnastique ni la danse, de nos jours, ne constituent des arts complets et ne peuvent contribuer au progrès de l'art. »<sup>8</sup>.*

C'est alors qu'il questionne le danseur et l'encourage à s'ouvrir aux dimensions que la musique offre à l'art du corps :

*« Quels sont les pouvoirs du danseur, quelles doivent être ses volontés ? Quelles sont les qualités d'ordre technique qu'il doit posséder ? Quelle doit être sa connaissance des rapports du dynamisme avec la durée, avec l'espace avec le sens tactile, avec l'élasticité ? Sans que le public s'en doute, le danseur, pour être complet, doit, comme l'ont fait les danseurs grecs, cultiver à fond et simultanément les arts et les sciences. »<sup>9</sup>.*

Il est très conscient de l'aspect innovant de la Rythmique et entrevoit combien cette dernière peut contribuer à l'évolution de la danse :

---

<sup>3</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La rythmique, la danse et l'éducation » (p. 1), revue *Formes et Couleurs*, 1945, N° 5-6 (non paginé).

<sup>4</sup> *Ibid.*, (p. 2).

<sup>5</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Comment retrouver la danse ? » (1912), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 127.

<sup>6</sup> Emile Jaques-Dalcroze, *Préface aux Exercices de Plastique animée*, 1916, p. 13.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 11.

<sup>8</sup> *Ibid.*, p. 6.

<sup>9</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 140.

*« Initier à la musique les artistes du théâtre et de la danse, c'est renforcer la puissance de leurs mouvements, car la technique musicale libérera à la fois leurs corps et leurs âmes. »<sup>10</sup>.*

*« L'éducation chorégraphique doit développer des qualités générales de simplicité, de naturel et de spontanéité qui empêchent le danseur de s'exprimer d'une manière factice, étrangère à sa vie intime. [...] L'art intégral est le résultat de plusieurs techniques harmonisées. »<sup>11</sup>.*

### ***Jaques-Dalcroze face aux oppositions***

Malgré ses découvertes et l'engouement général manifesté par le nombre important des disciples de Jaques-Dalcroze, certains de ses élèves aimeraient se libérer de la musique qu'ils considèrent comme tyrannique. Dans le premier chapitre de ce mémoire, je décris brièvement le besoin pour Suzy Perrottet et Mary Wigman d'une expression corporelle libre, sans l'utilisation de la musique. Selma Landen Odom raconte ceci :

*« En tant qu'étudiante, Wigman montra un jour à Jaques-Dalcroze un lento composé sans musique, mais elle sentit qu'il n'était pas impressionné. Wigman avait cependant trouvé du soutien chez d'autres, comme Rambert et Perrottet, qui étaient aussi de plus en plus intéressées par le mouvement propre. »<sup>12</sup>.*

Lors d'une rencontre avec Suzy Perrottet en 1979, Landen Odom apprend de sa bouche...

*« ... qu'elle rencontrait le matin ses camarades les plus proches pour explorer le mouvement sans musique : Marie Rambert sa colocataire [...] ; Annie Beck sa collègue hollandaise [...] ; et Mary Wigman son élève d'improvisation. »<sup>13</sup>.*

Il est évident que l'abandon de ses élèves affecte profondément Jaques-Dalcroze, en particulier celui de Suzy. Considérée comme une excellente rythmicienne, elle représente une perte non négligeable.

Jaques-Dalcroze n'est pas fermement opposé à la pratique de mouvements sans le recours à la musique, d'ailleurs il envisage même l'éventualité d'une Plastique sans musique, toutefois il rappelle le défi difficile qu'elle doit relever :

*« La plastique « dans le silence » demande une technique prodigieuse acquise au cours d'expériences prolongées au-delà d'une seule existence humaine. »<sup>14</sup>.*

---

<sup>10</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La technique de la 'plastique vivante' (extraits) », *Le Rythme*, 1922, N°9, p. 10.

<sup>11</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 164.

<sup>12</sup> Selma Landen Odom, *op.cit.* (1986), p. 50, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>13</sup> Selma Landen Odom, « Meeting Suzanne Perrottet » (2002), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 6, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>14</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La technique de la 'Plastique vivante' (extraits) », *Le Rythme*, 1922, N°9, p. 8.

Nous avons vu, dans le premier chapitre, qu'en 1926, il critiquera la nouvelle tendance ; ainsi, il constate :

*« De nouvelles méthodes de Rythmique, actuellement en faveur en Allemagne, cultivent l'élan pour l'élan, sans souci de métrique. Quelle que puisse être leur valeur au point de vue "culture physique", nous n'avons que peu de confiance en leurs vertus éducatives et esthétiques [...] »<sup>15</sup>.*

Pense-t-il à la nouvelle voie adoptée par Suzanne Perrottet et Mary Wigman ? Probablement qu'il fait allusion, entre autres, aux pratiques de Laban...

Claire-Lise Dutoit-Carlier, dans son chapitre *La Plastique*<sup>16</sup>, détaille précisément tous les éléments qui entrent en ligne de compte, ainsi que les motifs qui encouragent Jaques-Dalcroze à maintenir sa position dans le contexte de son époque. Elle termine par trois « formules »<sup>17</sup> résumant les idées fondamentales développées par Jaques-Dalcroze :

*La musique des sons et la musique des gestes doivent être animés par la même émotion.  
La musique doit spiritualiser le corps afin qu'il se transmute en sonorité visible.  
La danse en devient un élément chargé d'un sens affectif, esthétique et social.*

### ***La danse comme art intégral, absolu et autonome***

Loïe Fuller (1862-1928) avait déjà prôné la libération de la danse :

*« Une grande danseuse n'a pas besoin de musique, car la musique la limite dans ses mouvements et ce n'est pas la liberté entière, et la plus grande danseuse a besoin du plus de liberté possible. »<sup>18</sup>.*

Il devient apparemment nécessaire pour les danseurs de créer un art autonome, qui ne subit plus la musique et qui la remplace. Boris de Schlözer (1881-1969), musicologue et esthéticien, s'oppose à Jaques-Dalcroze. Il pense que ...

*« ... la musique marque le rythme et crée une certaine atmosphère, un esprit favorable à l'éclosion et au déroulement des visions chorégraphiques, c'est tout. Son rôle est donc subalterne. La danse ne réalise pas la musique, mais cette dernière soutient, accompagne la danse. »<sup>19</sup>.*

---

<sup>15</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La Grammaire de la rythmique », *Le Rythme*, 1926, N°17, p. 3.

<sup>16</sup> Claire-Lise Dutoit-Carlier, *Emile Jaques-Dalcroze, Créateur de la Rythmique*, 1965, pp. 349-62.

<sup>17</sup> *Ibid.*, p. 362.

<sup>18</sup> Loïe Fuller, « Ma vie et la danse » (publié en 2002), in Macel, C., et al., *Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 33.

<sup>19</sup> Jacques Baril, *La Danse moderne*, 1977, p. 383.

D'après Karen K. Bradley, Laban aurait clairement posé la question dans une lettre à Suzy : « Et si j'enlevais la musique de la danse ? »<sup>20</sup>

Wigman, quant à elle, décrit le phénomène lorsqu'elle parle de son maître Laban :

*« [Il] affranchit la danse de son association avec la musique et en rétablit ainsi l'indépendance, ainsi que la beauté d'un langage absolu. Il décomposait le mouvement jusque dans le plus petit détail et prouvait ainsi qu'une telle matière libérée pouvait être réformée en un tout organiquement unifié. »<sup>21</sup>.*

Partie prenante de cette réforme, Wigman est qualifiée d'innovatrice en la matière :

*« Dansant bien souvent dans le silence ou sur des percussions, elle libère la danse de l'empire de la musique. Le langage de sa danse devient plus pur, plus abstrait, en prise directe avec l'essence de la danse qui est le rythme. »<sup>22</sup>.*

Durant mon expérience personnelle à New York, j'ai été frappée par la position radicale de certains professeurs vis-à-vis des liens musique-mouvement, considérant encore à ce jour que la musique est « l'ennemie » de la danse. Parmi les praticiens du mouvement plus proches de nous, on observe une attitude plus tolérante, quoique...

Susanne Martinet, dalcroziennne de formation, ...

*« ... [s]'insurge contre le rôle qu'on attribue trop fréquemment à la musique : celui d'une béquille dont, très vite, on ne peut plus se passer ; celui de fond sonore : supprimez-le, il ne reste plus rien »<sup>23</sup>.*

Comme d'autres, elle revendique l'étude d'une expression corporelle pure :

*« Jacques-Dalcroze a basé sa méthode sur la musique, et le mouvement est au service de celle-ci. Il a voulu rendre la musique corporelle, et moi, le corps musical ; j'aspire par-dessus tout à la musicalité du mouvement, car c'est elle qui lui donne respiration, vie et sensibilité. »<sup>24</sup>.*

Merce Cunningham s'exprime sans doute de façon plus nuancée :

*« La concentration sur la minutie du rythme dans le rapport musique-danse mène à la formule du boum sur boum ; aucune de ces deux parties ne reçoit quoi que ce soit et les deux sont privées de liberté. En travaillant toutefois à partir de la phrase ou de séquences plus longues que la phrase, on arrive à une indépendance entre ces deux arts du temps. »<sup>25</sup>.*

---

<sup>20</sup> Karen K. Bradley, *Rudolf Laban*, 2009, p. 12 : « What if I take music away from dance ? », trad. française : H.N.

<sup>21</sup> Ed Groff citant Vera Maletic, « Rudolf von Laban : une perspective historique » (1990), in Groff, E., et al., *La Danse art du XXe siècle*, 1990, p. 145.

<sup>22</sup> Dominique Dupuy, « Scènes d'une Histoire dansée ou les Danses de la vie », in Szeemann, H., et al., *De la danse libre vers l'art pur - Suzanne Perrottet, Mary Wigman*, 1991, p. 10.

<sup>23</sup> Susanne Martinet, *La Musique du corps*, 1990, p. 131.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 131.

<sup>25</sup> Merce Cunningham, « La fonction d'une technique pour la danse » (1951), in Macel, C., et al., *Danser sa vie : Ecrits sur la danse*, 2011, p. 160.

Jaques-Dalcroze, aurait presque pu être d'accord avec lui, puisqu'il ne souhaitait pas coller les notes au mouvement :

*« Il ne s'agit pas pour le danseur de traduire servilement par des mouvements corporels les détails des formules rythmiques musicales, mais de transposer dans le domaine physique les vibrations engendrées par les émotions élémentaires et les élans primesautiers de l'être. Aucun de ces deux éléments ne peut se passer de l'autre. »<sup>26</sup>.*

En revanche, les deux auteurs divergent au moment de conclure.

### ***Lorsque la musique remplace les mots***

Laurence Commandeur, auteure de *La Formation musicale des danseurs*, préconise des exercices de la méthode Jaques-Dalcroze et ne l'écarte pas comme opposée à la vraie danse. Lors d'une expérience mêlant danseurs et musiciens, elle remarque la richesse de l'apport musical au-delà des repères métriques : selon elle, l'écoute, la respiration et les élans développent une réelle « symbiose »...

*« ... La danse n'était pas, alors, cet arrangement superficiel ou providentiel avec la musique que l'on constate parfois... »<sup>27</sup>.*

A en croire cette remarque, elle considère que la musique est formatrice et n'est pas convaincue par certaines expériences associant au hasard musique et mouvement. En outre, elle est réservée par rapport à la tendance actuelle, – dans la composition musicale destinée aux chorégraphies de danse contemporaine, – visant à musicaliser le concept de la pièce dansée :

*« Aujourd'hui, composer la musique d'une chorégraphie relève d'une expérience particulière à chaque compositeur. Si aucune méthode ne semble exemplaire, le but consiste à accompagner musicalement la pensée du chorégraphe plutôt que d'accompagner le mouvement de la danse. »<sup>28</sup>.*

En outre, elle décrit les avantages de l'utilisation de la musique pour les improvisations des danseurs :

*« La musique accompagne souvent les danseurs au cours de l'improvisation. Dans un premier temps, les pièces musicales, appartenant à un répertoire très varié, font office de catalyseurs d'énergie. Elles contribuent à créer une atmosphère, une qualité de mouvement mais surtout à solliciter l'imaginaire des danseurs. »<sup>29</sup>.*

---

<sup>26</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « La danse artistique de nos jours », *Souvenirs, notes et critiques*, 1942, p. 138.

<sup>27</sup> Laurence Commandeur, *La Formation musicale des danseurs*, 1998, p. 105.

<sup>28</sup> *Ibid.*, 1998, p. 106.

<sup>29</sup> *Ibid.*, p. 103.

Jaques-Dalcroze lui-même accompagnait les mouvements de ses élèves par une improvisation particulièrement inspirante:

*« Ayant réalisé que la musique pouvait être l'expression directe du corps, [Jaques-Dalcroze] savait comment stimuler l'imagination par la magie de ses improvisations au piano, la richesse de ses idées et des images qu'il introduisait dans son enseignement. »<sup>30</sup>.*

Même sans pouvoir prétendre à une telle perfection, le rythmicien est responsable de la façon dont il se sert de ce moyen de communication privilégié :

*« On a vu [...] comment la musique peut parfois avantageusement remplacer la langage dans sa capacité à susciter la prise de conscience corporelle. Mais cela suppose que cette musique émane – ou relève du choix – d'un individu pleinement averti de ses pouvoirs. Pour transmettre volontairement à quelqu'un d'autre, par la musique qu'il crée ou qu'il interprète, l'impression d'une détente, d'une tension, d'un mouvement, le rythmicien devra, lui le premier, les avoir éprouvés, compris et maîtrisés. Ce sont ses propres mouvements, ses propres sensations intériorisées puis restituées à l'instrument par lequel il s'exprime qui lui permettront de faire de la musique son auxiliaire le plus précieux. »<sup>31</sup>.*

L'improvisation au piano est l'outil par excellence du rythmicien ! En quoi est-elle si efficace dans l'enseignement dalcrozien ? Qu'apporte-t-elle de différent, comparativement à la musique enregistrée ?

*« [Les rythmiciciens] non seulement doivent être idéalement capables d'illustrer, par les moyens pianistiques appropriés, les particularités rythmiques ou métriques, mélodiques ou harmoniques, dynamiques ou agogiques dont la musique écrite fournit des exemple épars ; mais ils doivent encore être en mesure de souligner et de susciter les mouvements corporels, de provoquer des réactions spontanées en sachant continuellement doser le niveau de leurs exigences, de s'adapter sans les trahir aux manifestations motrices les plus diverses, d'insuffler à un geste sa qualité expressive, de donner forme et consistance à un mouvement intérieur... »<sup>32</sup>.*

Le témoignage de Karin Greenhead, professeur de Rythmique de Grande-Bretagne, confirme la nécessaire flexibilité du professeur, sa capacité de s'adapter au moment présent :

---

<sup>30</sup> Selma Landen Odom, « Mouvements du corps dans l'enseignement d'Emile Jaques-Dalcroze » (1990), in Landen Odom, S., et al., *La Danse art du XXe siècle*, 1990, p. 131.

<sup>31</sup> Marie-Laure Bachmann, *La Rythmique Jaques-Dalcroze, une éducation par la musique et pour la musique*, 1984, p. 195.

<sup>32</sup> *Ibid.*, p. 122.



*« Mon jeu pianistique produit la stimulation nécessaire à l'activité ou au sujet que nous travaillons. Je peux ajuster mon jeu pour aider les étudiants à sentir ce que je veux leur apprendre. [...] Je peux donner une nouvelle stimulation par la musique et je peux corriger ce qu'ils font sans parler. [...] J'observe ce qu'ils ont besoin de travailler et je décide comment les aider par ma musique. [...] L'improvisation a des conséquences sur leur écoute, leur créativité, leur perception d'eux-mêmes et des autres au sein de la classe. »<sup>33</sup>.*

\* \* \*

Aujourd'hui, le besoin de libérer la danse de la musique n'est plus aussi virulent que par le passé. On voit même beaucoup de danseurs faire référence aux mots de Jaques-Dalcroze pour rappeler son implication dans la danse moderne et lui reconnaître un don de visionnaire :

*« Ah sans doute, sera-t-il possible un jour, quand la musique sera entrée profondément dans le corps de l'homme et ne fera plus qu'un avec lui, quand l'organisme humain sera entièrement imprégné des rythmes multiples des émotions de l'âme [...] , -ah, sans doute, sera-t-il possible de danser des danses sans les faire accompagner par des sonorités. Le corps se suffira à lui-même pour exprimer les joies et les douleurs de l'humanité, il n'aura plus besoin du secours des instruments pour leur dicter ses rythmes, car tous les rythmes seront encore en lui et s'exprimeront tout naturellement en mouvements et attitudes. »<sup>34</sup>.*

Malheureusement, les auteurs omettent généralement de mentionner la suite de sa réflexion... En tant que dalcrozienne, j'aimerais qu'ils puissent méditer la fin de ce paragraphe, car elle en conditionne le début :

*« Mais d'ici là, que le corps accepte la collaboration intime de la musique ou, bien mieux, qu'il consente à se soumettre sans restriction à la discipline des sons en toutes leurs accentuations métriques et pathétiques, qu'il adapte ses rythmes aux siens, ou encore qu'aux rythmes sonores il cherche à opposer des rythmes plastiques, en un contrepoint fleuri jamais tenté encore, et qui établira définitivement l'alliance du geste et de la symphonie. Et que la danse de demain soit une danse d'expression et de poésie. Une manifestation d'art, d'émotion, de vérité... »<sup>35</sup>.*

---

<sup>33</sup> Karin Greenhead interviewée par Selma Landen Odom, « Dalcroze Eurhythmics in the Professional Training of Dancers and Musicians », 2005, p. 72, trad. française : H.N., citation originale : cf. annexe 1.

<sup>34</sup> Emile Jaques-Dalcroze, « Comment retrouver la danse ? » (1912), *Le Rythme, la musique et l'éducation*, 1965, p. 131. Egalement dans « Préface aux Exercices de Plastique animée », *La Rythmique, la Plastique animée et la danse*, 1916, p. 15.

<sup>35</sup> *Ibid.*

## Conclusion

Ce mémoire s'est aventuré dans de nombreuses voies : historique, théorique, pratique, voire polémique ! Je constate qu'il s'en dégage une impression de morcellement, qui découle de la complexité de cette étude comparative. Cependant, le fil conducteur de ma recherche a été d'avoir pu expérimenter de l'intérieur les divers aspects de deux méthodes en y consacrant du temps, de l'espace et beaucoup d'énergie !

La transdisciplinarité du langage du mouvement de Laban me passionne par son ouverture face à toutes les situations de la vie : communication non verbale, gestes du quotidien, expression corporelle, etc. Cette approche dévoile la personnalité de chacun, elle révèle en quelque sorte la complexité de la nature humaine dans tous ses détails, tout en la considérant dans son ensemble : il s'agit de la polarité *micro-macro*. Certes elle est théorique, précise, mais, bien que cela puisse paraître surprenant pour le lecteur, c'est en la pratiquant corporellement qu'on ressent sa logique et son caractère organique.

Jaques-Dalcroze, quant à lui, décrit par cette phrase la progression logique de sa méthode :

« La fonction développe l'organe, la conscience des fonctions organiques développe celles de la pensée. Du fait que l'[on] se sent délivré de toute gêne physique et de toute préoccupation cérébrale d'ordre inférieur, [on] conçoit de la joie qui devient un nouveau facteur de progrès moral, un nouvel excitant de la volonté. »<sup>1</sup>.

Afin d'équilibrer le sentiment de diligence, de sérieux et d'assiduité éprouvé chez Laban, je retrouve la joie et le plaisir qu'offre la Rythmique Jaques-Dalcroze par l'omniprésence de l'improvisation, de la musicalité, de l'échange, du contact humain, etc. Ces procédés peuvent aussi s'appliquer à la méthode Laban, mais je suis convaincue qu'en Rythmique, ils sont intimement liés à la méthode elle-même et constituent un système éducatif au sens large.

Laban prônait le mouvement et la danse sans musique, tandis que Jaques-Dalcroze n'envisageait pas de mouvement artistique sans musique à sa source. Laban, en

---

<sup>1</sup> Emile Jaques-Dalcroze cité par Hélène Brunet-Lecomte, in *Jaques-Dalcroze, sa vie – son œuvre*, 1950, pp. 83-84.

critiquant ce qu'il considérait comme la fermeture d'esprit de la méthode Jaques-Dalcroze, a peut-être lui même créé son propre carcan. Malgré cette nette antithèse, il y a deux maillons, Suzy et Mary, qui ont véhiculé des liens de Jaques-Dalcroze à Laban, qui leur doit à cet égard sans doute plus qu'il ne l'a jamais reconnu !

A ce jour, de nombreuses personnes continuent de mêler les idées de ces deux créateurs, ce qui prouve à mes yeux l'intérêt et le bénéfice de la transdisciplinarité.

Mais pour respecter l'authenticité d'un enseignement faisant communiquer deux disciplines, il faut savoir ce que l'on propose, à quel public, dans quelles circonstances et pouvoir justifier sa démarche. En d'autres termes, il faut savoir garder son identité.

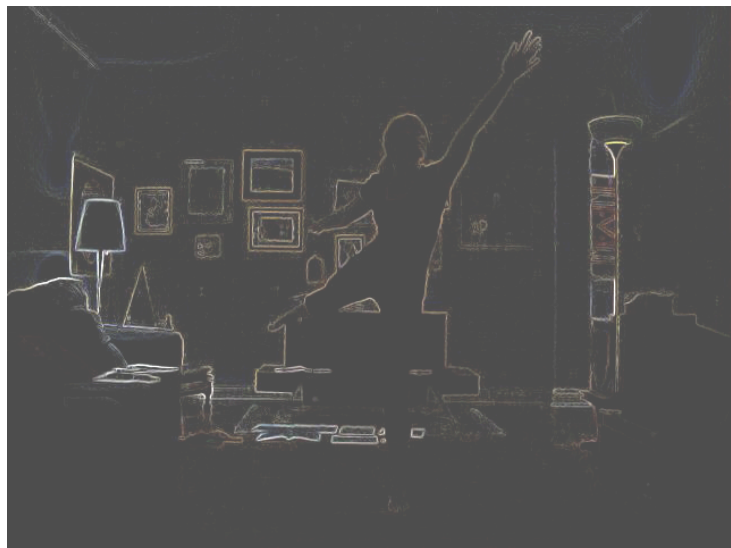
Je crois l'avoir fait ici, même si la musique est peu apparente dans ce mémoire (pourtant c'est elle que j'ai fermement défendue lors de mes études à New York !) et même si, partant dans ces pages de *La Grammaire de la rythmique*, il m'apparaissait évident de focaliser la discussion sur le langage du corps...

\* \* \*

A l'avenir, je me propose d'accompagner plus souvent les éléments du *langage du mouvement* par mon improvisation au piano. De plus, je rêve de pouvoir collaborer avec les collègues qui ont participé au sondage !

D'ici là, faisant miennes les paroles de Susanne Martinet, ...

« ... je poursuis ma démarche, sachant qu'elle ne s'arrêtera jamais. Elle est mienne, avec toutes les failles et les imperfections que cela suppose. Mais l'assurance et la confiance que donne un itinéraire personnel me rendent toujours plus ouverte, disponible et désireuse d'enrichir mon travail afin de le communiquer aux autres. »<sup>2</sup>.



New York, 2011.

---

<sup>2</sup> Susanne Martinet, *La Musique du corps*, 1990, p. 11.

## Remerciements

J'adresse mes plus sincères remerciements à Marie-Laure Bachmann, qui m'a guidée lors des entretiens de méthodologie. Sa disponibilité, son écoute, son ouverture d'esprit et sa générosité ont largement contribué à la finalisation de ce mémoire.

Je remercie l'Institut Jaques-Dalcroze de m'avoir encouragée à suivre la formation de l'Institut Laban / Bartenieff de New York et de m'avoir permis d'intégrer cette expérience à mon cursus d'études de diplôme.

Enfin, je remercie tous ceux de mon entourage qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué à la concrétisation de mon Diplôme supérieur.

# Annexe 1 : Citations originales en langues étrangères

## Chapitre 1

page 8

<sup>15</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 47 :

« The method placed a high value on individual experience, physical as well as musical. »

page 9

<sup>17</sup> Valerie Preston-Dunlop, *Rudolf Laban, An Extraordinary Life*, 2008, p. 22 :

« While the reports of the performances were glowing in the reviews, and Laban was full of praise for it, he saw no future for a successful way forward in dance while it remained tied to music, as it was in the Dalcroze method. In fact this performance spurred him on to bypass Dalcroze and to try to find his own way towards a revolution in dance. »

page 10

<sup>19</sup> Suzanne Perrottet und Giorgio J. Wolfensberger, *Suzanne Perrottet – Ein bewegtes Leben*, 1989, p. 93 :

« Die neue Zeit kommt doch voran, und die Menschheit, das Leben, schreitet wirklich voran! Endlich war ich kräftig genug mir die Gartenstadt Hellerau und die Anstalt von Jaques-Dalcroze anzusehen, und zwar an einem Tag an welchem für Künstler und Journalisten Vorproben der heutigen Festspiele, sowie Vorführungen von Unterrichtsstunden abgehalten wurden. Die erhaltenen Eindrücke in ihrer ganzen Grösse zu schildern habe ich jetzt weder Zeit noch Kraft. Eine enorme Kulturarbeit! Du weisst wie sehr ich mit Rhythmus und auch Tanz, Musik etc. vertraut bin. [...] Ich habe Jaques selbst, Lehrer, Lehrerinnen und Schüler kennen gelernt, und bin von den Möglichkeiten begeistert. Freilich ist noch vieles in den Kinderschuhen, das Zerbrechen alter Formen hat auch wildes Gestrüpp auf den Ruinen gezeitigt, und die Menschenkraft zeigt sich teilweise in ihrer Einseitigkeit und Zügellosigkeit. Ich weiss ja nicht wie weit Du über diese Dinge informiert bist, ich werde sicher noch darauf zurück kommen, denn es war ein Erlebnis, das in meinem Werden eine Rolle spielt. »

page 14

<sup>34</sup> Selma Landen Odom, « Suzanne Perrottet : Writing a Teacher's Career » (2002), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 6 :

« [Suzy] along with Mary Wigman was the first of many to combine elements of the two men's approaches. »

## Chapitre 2

### Page 16

<sup>2</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 43 :

« ...his incredible knack of learning from his own students and pressing them into service to assist him in teaching. »

### Page 24

<sup>32</sup> Dawn Pratson, « Principles and Language of Movement », *American Dalcroze Journal*, Winter 2003-04, Volume 30, N°2, p. 8 :

« Bartenieff Fundamentals teaches students how to move with efficiency of effort for the maximum of expressiveness. »

### Page 30

<sup>51</sup> Dawn Pratson, « Principles and Language of Movement », *American Dalcroze Journal*, Winter 2003-04, Volume 30, N°2, p. 9 :

« Every musical moment takes a particular amount of time, a particular amount of space and a particular amount of energy. *Effort-shape* takes this quantitative analysis and adds a qualitative component. »

### Page 34

<sup>65</sup> Peggy Hackney, *Making Connections*, 2002, p. 46 :

« Stabilizing elements and mobilizing elements interact continuously to produce effective movement. »

### Page 35

<sup>69</sup> Rudolf Laban, *The Mastery of Movement*, 1971, p. 47 :

« The unaccented part precedes the accent and leads up to it ; the unaccented part follows the accent and, so to speak, dissolves it. »

## Chapitre 4

### Page 51

<sup>1</sup> Selma Landen Odom, « Dalcroze's Dutch collaborators : Stories of Embodiment and Creativity » (1998), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 71 :

« The ways Dalcroze teaching has drawn on other systems and styles for movement ideas [...] : a partial list includes Delsarte and Duncan, [...], but also Revived Greek Dance, Laban movement, folk dance, eutony, Feldenkreis and yoga. All of these have been resources, in addition to walking, running, breathing, and so forth, which are the Dalcroze movement *basics*. »

Page 56

<sup>11</sup> Sandra Nash, mai 2013 :

« You may be interested to know that in the 1950s, a famous Dalcroze teacher in Sydney who had just gained her Diploma (H.Gell) sternly reprimanded a teacher in Adelaide who was using the name 'Laban' in her classes. Presumably she was doing some Laban-type exercises. Gell accused the other teacher of being 'disloyal' to Monsieur Jaques. »

## Chapitre 5

Page 58

<sup>1</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 42 :

« Jaques-Dalcroze was no dancer, but he loved movement. He could make people do the most remarkable things through the magic of his improvisation at the piano. And he liked the fact that music could help people to invent their own ways to move, from inner sources. »

Page 58

<sup>2</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 46 :

« Beryl de Zoete explained his genius for improvisation : « To express himself in music was as natural to him as speaking ; he seemed to be able to conjure a whole world from the keyboard rhythms of sound and silence, storm and tranquility. Scenes and emotions flowed from his fingers with inexhaustible wealth of fancy and a simplicity of means. »

Page 60

<sup>12</sup> Selma Landen Odom, « Wigman at Hellerau » (1986), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 50 :

« As a student Wigman once showed Jaques-Dalcroze a *lento* made without music, but she felt that he was not impressed. Wigman, however may have found some support from others such as Rambert and Perrottet, who were also growing more and more interested in movement on its own terms. »

Page 60

<sup>13</sup> Selma Landen Odom, « Meeting Suzanne Perrottet » (2002), *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau*, 2010, p. 6 :

« From Perrottet, I learned how she met early in the mornings to investigate *movement without music* with her closest peers : her roommate Marie Rambert [...] ; her Dutch colleague Annie Beck [...] ; and her improvisation student Mary Wigman [...]. »

<sup>33</sup> Karin Greenhead interviewée par Selma Landen Odom, « Dalcroze Eurhythmics in the Professional Training of Dancers and Musicians », 2005, p. 72 :

« My playing provides the stimulus for the activity or skill we are working on. I can adjust what I play to help [the students] to feel what I want them to learn. [...] I can give a new stimulus through the music, and I can correct what they do without speaking. [...] I observe what they need to work on and decide how to help them through my playing. [...] so improvisation engages their hearing, their creativity and their perception of self and others throughout the class. »



## Annexe 2 :

# Questionnaire à l'attention des enseignantes de Rythmique Jaques-Dalcroze connaissant et utilisant le langage Laban

1. Quelles sont les disciplines pour lesquelles le langage Laban vous est particulièrement utile :

- Rythmique
- Chorégraphie, Plastique Animée
- Mouvement :  conscience corporelle       expression corporelle       technique corporelle
- Autre(s) : \_\_\_\_\_

2. Pour quel type d'élèves jugez-vous ce langage adapté :

- Enfants
- Adultes amateurs
- Etudiants professionnels
- Adolescents
- Autre(s) : \_\_\_\_\_

3. a. Ce vocabulaire a-t-il développé vos observations et vos corrections en tant que professeur ?

- Oui                       Non                       Je ne sais pas

b. Sur le plan corporel, votre créativité et votre inspiration se sont-elles développées grâce à ce nouveau vocabulaire ?

- Oui                       Non                       Je ne sais pas

4. a. Numérotez les quatre domaines du langage Laban par ordre d'intérêt :

- \_\_\_ Corps : fonctionnel, organisationnel, actions, etc.
- \_\_\_ Efforts : les qualités de mouvements et leurs combinaisons
- \_\_\_ Espace : formes géométriques, axes, dimensions, plans, diagonales, etc.
- \_\_\_ Forme : le corps en mouvement (centré, courbé, directionnel) et sa relation aux autres

b. Lesquels de ces domaines se rapprochent-ils le plus des notions musicales :

- Corps       Efforts       Espace       Forme

5. Numérotez par ordre d'importance l'utilisation de la musique dans vos leçons :

- \_\_\_ Musique enregistrée
- \_\_\_ Improvisation instrumentale (spécifiez) :
  - professeur       élèves
  - piano               percussion       autre
- \_\_\_ Voix
- \_\_\_ Autre(s) : \_\_\_\_\_

6. Considérez-vous la musique dans votre enseignement comme :

- Un but
- Un moyen, un outil
- Un régulateur, une manière de canaliser
- Un stimulateur

7. Est-ce que la musique prend la place du langage verbal dans votre enseignement ?

- Oui, aussi souvent que possible       Non, rarement voire jamais       Occasionnellement

## Références des ouvrages cités dans ce mémoire

### A. Ecrits d'Emile Jaques-Dalcroze

Abréviations utilisées :

*R.M.E.* = *Le Rythme, la musique et l'éducation*, édition de 1965.

*S.N.C.* = *Souvenirs, notes et critiques*, édition de 1942.

*M.N.* = *La Musique et nous*, édition de 1945.

- 1906 *La Respiration et l'Innervation Musculaire : Planches anatomiques en supplément à la méthode de Gymnastique rythmique.*
- 1907 « L'initiation au rythme », in *R.M.E.*, pp. 37-45.
- 1912a « La musique et l'enfant », in *R.M.E.*, pp. 46-56.
- 1912b « Comment retrouver la danse ? », in *R.M.E.*, pp. 120-31.
- 1914 « La rythmique, le solfège et l'improvisation », in *R.M.E.*, pp. 57-74.
- 1915 « La rythmique et la composition musicale », in *R.M.E.*, pp. 75-84.
- 1916a *La Rythmique, la Plastique animée et la danse, Préface aux exercices de Plastique animée, Planches photographiques. Méthode Jaques-Dalcroze, Volume I. Lausanne, Jobin & Cie.*
- 1916b « Le rythme et le geste dans le drame musical et devant la critique », in *R.M.E.*, pp. 104-19.
- 1916c *La Rythmique, Méthode Jaques-Dalcroze, Volume I. Lausanne, Jobin & Cie.*
- 1919a « Le rythme, la mesure et le tempérament », in *R.M.E.*, pp. 162-78.
- 1919b « La rythmique et la Plastique animée », in *R.M.E.*, pp. 132-51.
- 1922 « La technique de la 'Plastique vivante' (extraits) », *Le Rythme*, N°9, pp. 4-11.  
(Repris en grande partie in *S.N.C.*, pp. 113-36.)
- 1926 « La Grammaire de la rythmique (préparation corporelle aux exercices de la méthode) », *Le Rythme*, N°17, pp. 2-9.
- 1928 « La technique corporelle et les mouvements continus », *Le Rythme*, N°23, pp. 6-16.
- 1935 *Coordination et Disordination des mouvements corporels, exercices pour l'harmonisation des actes moteurs spontanés et volontaires et le développement de la concentration.* Paris, Alphonse Leduc.
- 1942 *Souvenirs, notes et critiques.* Neuchâtel, Attinger.
- 1942a « La danse artistique de nos jours », in *S.N.C.*, pp. 137-65.
- 1945a « La technique intérieure du rythme », in *M.N.*, pp. 226-40.
- 1945b « La rythmique, la danse et l'éducation » (pp. 1-5), in *Formes et Couleurs.* Lausanne, N° 5-6 (non paginé).
- 1945c *La Musique et nous.* Genève, Perret-Gentil. (Réédité en 1981 par Slatkine, Genève.)
- 1965 *Le Rythme, la musique et l'éducation.* Lausanne, Foetish. (Edition originale : 1920.)

## **B. Sur Emile Jaques-Dalcroze ou sur sa méthode**

BACHMANN, M.-L., *La Rythmique Jaques-Dalcroze - une éducation par la musique et pour la musique*. Neuchâtel, La Baconnière, 1984.

BERCHTOLD, A., *Emile Jaques-Dalcroze et son temps*. Lausanne, L'Age d'Homme, 2000. (Edition originale : 1965.)

BRUNET-LECOMTE, H., *Jaques-Dalcroze, sa vie – son œuvre*. Genève, Jeheber, 1950.

DUTOIT-CARLIER, C.-L., *Emile Jaques-Dalcroze, créateur de la Rythmique*. Neuchâtel, La Baconnière, 1965.

Tiré à part (sans changement de pagination) de l'ouvrage :

MARTIN, F., *et al.*, *Emile Jaques-Dalcroze : l'homme, le compositeur, le créateur de la rythmique*. Neuchâtel, La Baconnière, 1965, pp. 305-412.

FEUDEL, E., « The History of the *Bildungsanstalt-Hellerau* 1910-1914 », 1956, traduit de l'allemand par Thea NEY.

JAQUET, M., *Choix d'exercices de technique corporelle*. Genève, Institut Jaques-Dalcroze, 1995.

LANDEN ODOM, S., *Writings on Dalcroze Eurhythmics and Hellerau* (compilation de ses propres articles) :

1986 « Wigman at Hellerau », *Ballet Review*, 14 :2, Summer, pp. 41-53.

1998 « Dalcroze's Dutch Collaborators : Stories of Embodiment and Creativity », *Dance in the Netherlands 1600-2000*. New Directions in Historical and Methodological Research, Amsterdam, Theater Instituut Nederland, pp. 65-73.

2002 « Meeting Suzanne Perrottet », *American Dalcroze Journal*. Dalcroze Society of America (Ed.), Volume 28, N°3, pp. 6-8.

2002 « Suzanne Perrottet : Writing a Teacher's Career », *American Dalcroze Journal*. Dalcroze Society of America (Ed.), Volume 29, N°2, pp. 4-6.

LANDEN ODOM, S., « Dalcroze Eurhythmics in the Professional Training of Dancers and Musicians », An interview with Karin Greenhead by Selma Landen Odom, Extrait des actes de la conférence *Sound moves*, Roehampton Institute, 2005.

MATHIEU, L., « Un regard actuel sur la Rythmique Jaques-Dalcroze », in RINGUETTE, R. (Ed.), *et al.*, *Recherche en éducation musicale*. Québec, Université de Laval, 2010, N°28, pp. 17-27.

PORTE, D., « Geste et Musique : La Rythmique Jaques-Dalcroze », *Eloge de la Carrure*. Lausanne, L'Age d'Homme, 1989.

## **C. Ecrits de Rudolf Laban**

*N.B. Tous les livres suivants sont des éditions revues ou augmentées de ses écrits ou des compilations.*

*The Mastery of Movement*. Boston, Plays Inc, 1971, (Edition originale : 1960.)

*La Maîtrise du mouvement*. Arles, Actes Sud, 1994. (Edition originale en anglais : 1988.) Essai traduit de l'anglais par J. Challet-Haas et M. Bastien.

*Espace Dynamique*. Bruxelles, Contredanse, 2003. Ouvrage traduit par Elisabeth Schwartz-Remy. (Editions originales en anglais : 1966 et 1984.). Collection d'articles de Rudolf Laban : « Textes inédits », « Choreutique » et « Vision de l'espace dynamique ».

*La Danse moderne éducative*. France, Complexe et Centre national de la danse, 2003, traduit de l'anglais par Jacqueline Challet-Haas et Jean Challet. (Seconde édition originale en anglais révisée by Lisa Ullmann : 1963. Ouvrage original de Laban : 1948.)

## **D. Sur Rudolf Laban ou sur sa méthode**

BARTENIEFF, I., with LEWIS, D., *Body Movement, coping with the environment*. New York, Routledge, 2002. (Edition originale : 1980.)

HACKNEY, P., *Making Connections*. New York, Routledge, 2002. (Edition originale : 1998.)

K. BRADLEY, K., *Rudolf Laban*. New York, Routledge Performance Practitioners, 2009.

PRESTON-DUNLOP, V., *Rudolf Laban - An Extraordinary Life*. Alton, Dance Books, 2008. (Première édition : 1998.)

MALETIC, V., *Body, Space, Expression*. Berlin, Mouton de Gruyter, 1987.

MALETIC, V., *Dance Dynamics : Effort and Phrasing*. Ohio, GradeAnotes, 2005.

## **E. Sur Emile Jaques-Dalcroze et Rudolf Laban**

BARIL, J., *La Danse moderne (d'Isadora Duncan à Twyla Tharp)*. Paris, Vigot, 1977.

DITTUS, J., *The Pedagogy of Aesthetics: the Theories of Emile Jaques-Dalcroze and Rudolf Laban with an application to Debussy's « Préludes Livre II »*, DMA Thesis. University of Colorado, 2006.

In GROFF, E., LANDEN ODOM, S., *et al.*, *La Danse art du XXe siècle*. Lausanne, Payot, 1990, pp. 124-65 (Actes du colloque réunis par Jean-Yves Pidoux.) :

—Landen Odom, S., « Mouvements du corps dans l'enseignement d'Emile Jaques-Dalcroze », pp. 124-37.

—Groff, E., « Rudolf von Laban : une perspective historique », pp. 138-65.

PRATSON, D., « Principles and Language of Movement », *American Dalcroze Journal*. Dalcroze Society of America (Ed.)

—Winter 2003-04, Volume 30, N°2, pp. 7-10, part one.

—Summer 2004, Volume 30, N°3, pp. 6-9, part two.

## **F. Autres auteurs**

COMMANDEUR, L., *La Formation musicale des danseurs*. Paris, Cité de la Musique, 1998.

In MACEL, C., et LAVIGNE, E., *Danser sa vie - Art de danse de 1900 à nos jours*. Paris, Centre Pompidou, 2011 :

—« Subjectivités modernes : entre désir d'extase et d'eurythmie », pp. 20-25.

—« Emile Jaques-Dalcroze », pp. 50-53.

In MACEL, C., LAVIGNE, E., *et al.*, *Danser sa vie - Ecrits sur la danse*. Paris, Centre Pompidou, 2011 :

CUNNINGHAM, M., « La fonction d'une technique pour la danse » (1951), pp. 157-60.

LOUPPE, L., « Le Corps comme poétique » (2000), pp. 211-30.

FULLER, L., « Ma vie et la danse » (2002), pp. 31-33.

MARTIN, J., « La Danse moderne » (1933), pp. 131-39.

SCHLEMMER, O., « Mathématique de la danse » (1978), pp. 73-77.

MARTINET, S., *La Musique du corps*. Suisse, DelVal, 1990.

NOSCHIS, K., *Monte Verità - Ascona et le génie du lieu*. Lausanne, Presses polytechniques et universitaires romandes, 2011, pp. 85-104.

PERROTTET, S., und J. WOLFENSBERGER, G., *Suzanne Perrottet – Ein bewegtes Leben*. Berne, Benteli Verlag, 1989.

STADLER, E., « Teatro e danza ad Ascona », in SZEEMANN, H. (Ed.), *Le mammelle della verità*. Milano, Armando Dadò Editore, Locarno & Electra Editrice, 1978.

*In* DUPUY, D., SZEEMANN, H., *et al.*, *De la danse libre vers l'art pur – Suzanne Perrottet, Mary Wigman*. Marseille, Musées de Marseille, Catalogue d'exposition, 1991 :

DUPUY, D., « Scènes d'une Histoire dansée ou les Danses de la vie », pp. 4-11.

SZEEMANN, H., « Suzanne Perrottet », pp. 12-21.

SZEEMANN, H., « Mary Wigman », pp. 22-34.