

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

LA RYTHMIQUE LA PLASTIQUE ANIMÉE ET LA DANSE

Préface aux Exercices de
PLASTIQUE ANIMÉE

*Un volume important avec musique de E. Jaques-Dalcroze,
dessins de Paulet Thévenaz, Artus et Angst,
et photographies de Boissonnas.*



LAUSANNE
JOBIN & C^{IE}, ÉDITEURS

Copyright by JOBIN & C^{IE}, 1916

Für Deutschland, Oesterreich-Ungarn
Tschechoslowakei und Polen
Otto Junne, G.m.b.H.
LEIPZIG



**LA RYTHMIQUE, LA PLASTIQUE ANIMÉE
ET LA DANSE**

IMPRIMERIE DELACHAUX ET NIESTLÉ S. A., NEUCHÂTEL

112946

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

21 me partie

LA RYTHMIQUE LA PLASTIQUE ANIMÉE ET LA DANSE

Préface aux Exercices de
PLASTIQUE ANIMÉE

*Un volume important avec musique de E. Jaques-Dalcroze,
dessins de Paulet Thévenaz, Artus et Angst,
et photographies de Boissonnas.*



LAUSANNE
JOBIN & C^{IE}, ÉDITEURS

Copyright by JOBIN & C^{IE}, 1916

Closed
Shop F

LA RYTHMIQUE, LA PLASTIQUE ANIMÉE ET LA DANSE



Avant d'entreprendre une éducation artistique et esthétique, il est nécessaire de se rendre exactement compte des forces naturelles dont nous disposons et que nous avons l'intention de mettre au service de l'art. Si ces forces instinctives ne sont ni développées ni disciplinées, si certaines d'entre elles agissent en désaccord avec d'autres, notre sens et notre volonté artistiques auront constamment à lutter pour l'obtention des effets d'interprétation qu'ils réclament. Or, dans les interprétations d'ordre physique (danse, opéra, plastique animée ou pantomime), c'est plus souvent une insuffisance de fonctionnement du système nerveux qui empêche l'intellectuel le mieux doué de décrire exactement ses impressions artistiques à l'aide des mouvements corporels. Ne voyons-nous pas des chefs d'orchestre admirablement doués pour la musique et d'une sensibilité artistique de premier ordre, être dans l'impossibilité de communiquer leurs sentiments aux musiciens qu'ils dirigent à cause de résistances musculaires provenant d'une excitation trop grande du système nerveux? D'autre part n'existe-t-il pas des gymnastes merveilleusement entraînés qui sont incapables de traduire avec leur corps des émotions artistiques parce qu'il n'existe pas de corrélation entre leurs mouvements physiques et les mouvements de leur âme? Il convient donc avant d'entreprendre toute étude spéciale artistique, de se soumettre à une éducation ayant pour but d'éveiller le tempérament, de vaincre les résistances nerveuses et de créer des communications rapides entre les forces imaginatives et réalisatrices. Le but de la méthode de *Rythmique* est de donner à l'élève la conscience de ses facultés, de le mettre en possession de ses rythmes physiques naturels, puis — grâce à des exercices d'automatisation et de dissociation de mouvements corporels dans tous les degrés de l'espace et du temps, ainsi que d'harmonisation des centres nerveux, d'excitation et d'ordination des fonctions motrices — de créer en son cerveau une liberté absolue de contrôle et d'action.

Dans la gymnastique hygiénique et sportive, la rythmique n'intervient guère. Tous les mouvements sont ramenés à une unité inflexible de mesure et détournés, dans un but d'énergisation musculaire et aussi de discipline, de leur rythme primordial. Une innervation générale du corps doit s'accomplir en même temps qu'une innervation partielle; un mouvement du bras entier doit avoir la même durée qu'un mouvement du poignet. Chaque mouvement

est considéré comme une entité et non comme le fragment d'un tout *rythmique*. Eh bien, supposons qu'un maître de gymnastique soit frappé du peu de liberté accordée à la manifestation naturelle des mouvements corporels et se décide à abandonner le côté purement métrique de son enseignement; il cherchera à enseigner non plus la façon de faire des mouvements énergiques ou souples dans un temps donné, mais la manière de les effectuer dans tous les degrés de rapidité ou de lenteur, c'est-à-dire dans toutes les nuances dynamiques, car la pesanteur, au point de vue musculaire, dépend des rapports du temps et de l'espace. Il s'apercevra bientôt que ses élèves les mieux doués au point de vue physique et les mieux entraînés au point de vue gymnastique, auront une peine énorme à rythmer leurs mouvements d'une façon aisée, à faire se succéder (ou à combiner) un mouvement lent à un rapide, un mouvement accentué à un mouvement sans accent, à effectuer simultanément un crescendo d'énergie dans un membre et un decrescendo dans un autre. C'est que les études de gymnastique pure n'auront pas enseigné aux élèves les rapports entre les manifestations corporelles et les conceptions cérébrales, ne leur auront pas appris à déduire les actes des vouloirs, à harmoniser les facultés imaginatives et les facultés réalisatrices de l'individu. En tout domaine intellectuel ou corporel, chez l'homme isolé aussi bien que dans la société, « la phase de développement de la personnalité est toujours précédée d'une période d'imitation ». Le maître s'appliquera à découvrir des modèles rythmiques que son élève aura à réaliser en mouvements corporels. Et d'instinct il cherchera ces modèles dans la musique qui les avait — elle — primitivement empruntés au rythme du corps humain. Mais, à travers les siècles, elle en varia et multiplia les types et les combinaisons jusqu'à en oublier leur origine musculaire et à les spiritualiser entièrement, cependant que, de son côté, le corps s'en déshabitua à mesure que dans l'éducation augmentait la prépondérance de la culture purement intellectuelle. Et c'est pourquoi la plupart des modèles rythmiques empruntés à la musique moderne, fût-elle de ballet, ne peuvent plus être imités par le corps. Certaines musiques pourront être *superposées* aux mouvements corporels mais non être interprétées par eux, mais non être pour ainsi dire *transposées* plastiquement.

Les mouvements sonores se contentent d'être développés parallèlement aux mouvements corporels; la musique joue un rôle d'accompagnement 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.

Maître de musique, j'ai parcouru le chemin contraire de celui que je viens de décrire, et partant de la musique, en suis arrivé à la gymnastique, à une gymnastique spéciale.

Frappé de l'incapacité d'un grand nombre d'élèves à s'assimiler intellectuellement les éléments du rythme musical, j'ai demandé à la nature corporelle de me fournir des modèles de mouvements rythmiques qui, longtemps imités et automatisés, devaient fatalement créer dans le cerveau des élèves des images rythmiques précises parcourant l'échelle entière des gradations dynamiques et temporelles. Mais ces modèles, la gymnastique usuelle ne me les a pas fournis pour la raison déjà énoncée que cette gymnastique n'est pas édiflée sur le rythme mais uniquement sur la mesure. Et j'ai dû m'imposer la tâche de les créer moi-même en introduisant dans les divers mouvements de gymnastique le rythme qui leur manque, en con-

vertissant la gymnastique métrique en gymnastique rythmique. Ma théorie était celle-ci, et la pratique m'a démontré depuis que cette théorie était juste : « Toutes les causes de l'arythmie musicale sont *d'ordre physique* et si l'on veut guérir l'arythmie¹ musicale qui est une véritable maladie, il faut avant tout soigner le siège de cette maladie qui est le corps ! » Je m'explique :

Etre musicalement arythmique, c'est être incapable de poursuivre un mouvement pendant tout le temps nécessaire à sa réalisation normale ; c'est le presser ou le retarder quand il doit rester uniforme ; c'est ne pas savoir l'accélérer quand il doit être accéléré, le ralentir quand il doit être ralenti ; c'est le saccader et le morceler quand il doit être lié et vice versa ; c'est le commencer trop tard ou trop tôt, le terminer trop tôt ou trop tard. C'est ne pas savoir enchaîner un mouvement d'une espèce à un mouvement d'une espèce différente, un mouvement lent à un mouvement rapide, un mouvement souple à un mouvement rigide, un mouvement énergique à un mouvement doux ; — c'est être incapable d'exécuter simultanément deux ou plusieurs mouvements contraires. C'est encore ne pas savoir nuancer un mouvement, c'est-à-dire l'exécuter dans une gradation insensible du « piano » au « forte » ou réciproquement, et c'est ne pas pouvoir l'accentuer métriquement ou pathétiquement aux endroits fixés par la carrure ou par l'émotion musicales. Or tous ces défauts dépendent *sans aucune exception* soit de l'incapacité du cerveau à donner des ordres suffisamment rapides aux muscles chargés d'exécuter le mouvement, — soit de l'incapacité du système nerveux à transmettre ces ordres fidèlement et calmement, sans se tromper d'adresse, — soit encore de l'incapacité des muscles à les exécuter irréprochablement. L'arythmie provient donc d'un manque d'harmonie et de coordination entre la conception du mouvement et sa réalisation et du désordre nerveux qui dans certains cas est la conséquence de cette désharmonie et dans d'autres la provoque. Chez certains sujets le cerveau conçoit normalement les rythmes, étant par hérédité pourvu d'images rythmiques nettes et claires, mais les membres très capables d'exécuter ces rythmes n'y parviennent cependant pas parce que le système nerveux est en désarroi. Chez d'autres sujets les membres ne sont pas capables, par dégénérescence, d'exécuter les ordres cérébraux nettement donnés et les décharges nerveuses sans effet finissent par détraquer le système nerveux. Chez d'autres sujets encore nerfs et muscles sont en bon état, mais l'insuffisance de leur éducation rythmique empêche l'enregistrement clair dans le cerveau d'images durables. Le but de la gymnastique rythmique est de régulariser les rythmes naturels du corps et, grâce à leur automatisation, de créer dans le cerveau des images rythmiques définitives.



Les exercices que j'ai créés sont de diverses catégories. Les uns contraignent les muscles à exécuter avec précision dans un temps donné les ordres du cerveau, que ce soient des ordres de mouvement ou des ordres d'inhibition (arrêt des mouvements). D'autres cherchent à automatiser des séries de mouvements en leurs multiples enchaînements et embranchements. D'autres encore enseignent à allier des mouvements automatiques à des mouvements volontaires d'un ordre contraire. D'aucuns visent à l'élimination en toute action motrice des inner-

¹ *Arythmie* : désordre, irrégularité. (LAROUSSE).

vations inutiles et à provoquer l'équilibre des forces musculaires antagonistes. D'autres enfin à individualiser les sensations musculaires et à perfectionner le sens des attitudes. Tous ont pour but suprême un accroissement de la concentration psychique, une organisation claire de l'économie physique, une augmentation de la personnalité, grâce à une éducation progressive du système nerveux, un développement de la sensibilité chez les sujets insensibles ou peu sensibles et, au contraire, une régularisation des réactions nerveuses chez les individus hypersensibles et désordonnés. Je crois pouvoir affirmer en toute conscience que des enfants sains soumis à l'éducation spéciale que je préconise, pourront devenir au bout de trois ou quatre ans des sujets rythmiques, c'est-à-dire débarrassés de tous défauts d'ordre nerveux ou musculaire s'opposant à la pleine liberté de leurs mouvements, — des sujets chez lesquels les fonctions cérébrales et corporelles sont pleinement harmonisées et qui savent apprécier clairement les rapports des mouvements dans le temps et dans l'espace. Il me reste à démontrer quelles sont les conséquences *morales* et esthétiques de cette éducation.



Et tout d'abord, après une courte période d'agitation pendant laquelle le cerveau se tourmente d'avoir tant de peine à obtenir l'obéissance du corps, voici qu'à mesure que diminue le « *temps perdu* » entre l'ordre cérébral et la réalisation musculaire, à mesure aussi que les actions corporelles s'accomplissent plus aisément, grâce à l'élimination des antagonismes musculaires exagérés, voici que le calme s'instaure en l'organisme et avec lui la joie ! Je ne puis pas vous faire comprendre la nature de cette joie, mais je tiens à affirmer qu'elle existe chez tous les sujets ayant travaillé la gymnastique rythmique *pendant le temps nécessaire*. Oh ! je sais bien qu'il paraît exagéré de prêter à des exercices d'essence corporelle une telle influence sur la mentalité générale. Et cependant cette influence est bien telle que je l'affirme. Elle provoque une joie paisible et confiante, une satisfaction intime qui pénètre l'organisme tout entier. Cette joie provient du calme corporel et moral engendré par la diminution des énervements, des timidités, des inquiétudes et des rancunes qui résultent du désaccord existant entre les facultés d'imagination et de celles de réalisation. Elle est augmentée par la confiance en soi que procurent la sécurité des actions rapides, la certitude de pouvoir accomplir ce que l'on a décidé et de l'accomplir exactement comme on le désire, et aussi la sensation très nette d'un développement de la volonté. Ce dernier est dû à la conviction que l'affirmation des vouloirs est certaine de triompher peu à peu des résistances. A prendre plaisir à vouloir, on s'habitue à avoir de la volonté. Et si cette joie se présente sous une forme sereine, paisible et permanente, c'est qu'elle est accompagnée de la faculté de se concentrer, premier résultat d'une éducation dont le but est d'amener l'élève à *voir clair en soi-même*. Elle est accompagnée aussi d'une augmentation de la personnalité, car cette dernière n'est pas autre chose que « l'individualité ayant conscience et intelligence de soi » (Lacordaire). Et dans beaucoup de cas le manque de personnalité provient d'une faiblesse du système nerveux grâce à laquelle ne peut s'affirmer le tempérament. Savoir agir vite, s'empêcher d'agir trop vite, savoir agir lentement, s'empêcher d'agir trop lentement, prendre rapidement une bonne

habitude, interrompre vivement une habitude mauvaise, se forcer par une série de lents exercices à automatiser les actes utiles et à créer ainsi des réflexes nouveaux, être capable de trouver rapidement la solution d'une question, savoir se concentrer pour la chercher lentement, en pesant le pour et le contre.... voici les résultats de cette éducation, qui étudie les rapports de la vitesse et de la lenteur, de la force et de la souplesse, du mouvement et de l'arrêt, des sonorités et des silences, du travail et du repos, de l'ombre et de la lumière selon les lois d'alternance et d'équilibre qui sont les lois du rythme. Et pour que cette éducation produise en nous de la joie, elle développe en nous le sens esthétique, car de la joie qui vit en nous nous enveloppons tout ce qui nous entoure et nous créons de la beauté.

L'on ne peut se figurer combien nombreux sont les hommes qui n'aiment pas la musique ou ne la comprennent pas (ce qui est la même chose), parce que leurs facultés auditives ne sont pas intactes et que l'éducation scolaire ne cherche pas à développer le sens auditif de l'enfant. Mais je vais plus loin. La presque totalité des enfants qui n'aiment pas la musique parce qu'ils ont une mauvaise oreille, arriveront fatalement à l'apprécier si l'on développe leurs facultés rythmiques. Le rythme joue dans la musique un rôle aussi important que la sonorité, et je sais par expérience que grâce au seul rythme expérimenté sur soi-même, grâce à une éducation développant les rythmes naturels du corps, l'on peut faire aimer la musique même à ceux qui n'en apprécient pas les sonorités.

Ils l'aimeront *à cause du mouvement* qu'elle renferme et lorsque ce mouvement leur sera devenu chose naturelle et familière. L'on me dira que c'est diminuer la musique que de la faire aimer par des gens qui n'en apprécient qu'une qualité sur deux. Et je répondrai que ce qui est vraiment diminuer la musique, c'est de n'en jamais enseigner qu'un seul élément : la virtuosité. Et tel est le cas dans la plupart de nos conservatoires. En cultivant la rythmique non seulement dans les écoles de musique mais aussi dans les écoles publiques, l'on développera le sens musical des générations futures dans des proportions incroyables.

Et je crois fermement que si l'on cherche à développer le sens artistique en même temps que la volonté, la personnalité et la concentration psychique chez les enfants, grâce à une éducation *par* et *pour* le rythme, l'art lui-même (la musique comme la plastique) n'aura qu'à gagner à s'appuyer sur cette éducation.



Ne vous êtes-vous jamais demandé, en constatant combien la musique vieillit vite, quels sont ceux de ses éléments qui se développent plus rapidement que d'autres de telle façon que nous ne savons plus apprécier qu'historiquement les œuvres où ces éléments ne se trouvent encore qu'en germe? Dès que vous aurez songé à aborder cette question, vous en trouverez la solution. Si la musique s'enrichit chaque jour c'est en harmonie, en modulations et en effets orchestraux de sonorités. Si une œuvre nous paraît vieillie, c'est qu'elle ne renferme pas les harmonies pittoresques, les modulations imprévues et les timbres orchestraux savoureux auxquels notre oreille s'est habituée et qui constituent un enrichissement de ses moyens d'expression. C'est pour cette raison que Glück, que Händel, que Haydn, que Mozart, tout en nous émouvant encore aux passages où leur génie a dominé la matière, ne nous transportent

plus au même degré d'enthousiasme qu'un Beethoven et qu'un Wagner ou qu'un Moussorgski. Mais avez-vous jamais eu l'idée de vous plaindre de la pauvreté *rythmique* d'œuvres de Glück, de Hændel, de Haydn ou de Mozart ? Il est certain que non et cela pour la bonne raison que la pauvreté ne se constate que par comparaison avec la richesse : Or les rythmes de nos œuvres modernes sont les mêmes que ceux des œuvres des siècles précédents. La musique n'a au point de vue rythmique fait aucun progrès ; au contraire, hélas ! elle a rétrogradé ! Ce n'est pas un progrès, en effet, que de faire entendre simultanément 4 rythmes différents peu intéressants. C'est une reculade de ne plus se servir communément des rythmes à 5, 7, 11 ou 15 temps employés dans les chants populaires slaves ou orientaux. Et la preuve la plus certaine de la pauvreté métrique et rythmique actuelle, c'est que les musiciens n'ont même pas cherché à inventer un signe pour désigner une note qui dure 5 temps (5 noires ou 5 croches), c'est qu'ils divisent sans exception les mesures à 9 temps en 3 fois 3 sans songer à aborder les combinaisons plus intéressantes de $4 + 5$, de $5 + 3 + 1$, de $2 + 2 + 3 + 2$, etc. Il reste dans le domaine musical un champ énorme à explorer et ce champ est celui des mouvements rythmiques qui doit fournir à l'art d'émouvoir par les sons un incroyable trésor de moyens d'expression nouveaux. Notez-le bien, si la rythmique musicale ne fait pas de progrès, ce n'est pas parce que les musiciens ne cherchent pas de nouveaux rythmes, c'est parce qu'ils n'en découvrent point et parce que, lorsque leur esprit en forge péniblement un original, ils ne peuvent pas s'en servir, car ils ne le *sentent point* ; je prétends que les hommes des générations nouvelles, élevés par et pour le rythme auront subi une évolution de la mentalité telle qu'ils trouveront sans les chercher des rythmes musicaux intéressants et cela parce que le rythme formera partie intégrante de leur organisme, parce que la musique des mouvements habitera en eux, parce qu'en leurs êtres éduqués aux plus nombreux actes conscients du mouvement l'émotion artistique s'exprimera en mouvements *inconscients* également plus nombreux et plus significatifs.



Il faudra sans doute de nombreuses années pour que se produise dans l'art musical cette souhaitable Renaissance du rythme, mais il est certain qu'un temps relativement court suffira pour faire servir l'éducation rythmique à l'amélioration des interprétations musicales dramatiques et chorégraphiques. Cette éducation rythmique est tout d'abord indispensable pour amener les gens de théâtre qui s'y soumettront à reconnaître que sans elle ils ne peuvent exprimer rythmiquement la musique d'une façon satisfaisante. Car les neuf dixièmes des spectateurs d'une représentation lyrique ne se rendent pas compte qu'il existe un *trou béant* entre l'orchestre et la scène et que les chanteurs et les danseurs superposent sans aucune mesure des gestes et des attitudes à une musique qu'ils *ne connaissent pas* ou ne connaissent qu'imparfaitement, que leurs pieds marchent quand ils ne devraient pas marcher, que leurs bras se lèvent quand ils ne devraient pas se lever, que leurs corps agissent vis-à-vis de la musique exactement comme se comporterait leur voix s'ils chantaient faux ou pas en mesure, ou encore s'ils attaquaient la musique d'un autre opéra pendant que l'orchestre continue à jouer l'œuvre com-

mencée ! Et ces défauts proviennent autant de la maladresse des membres mal entraînés au rythme que d'une mentalité insuffisamment éduquée et par conséquent ignorante des rapports intimes existant entre les mouvements dans l'espace et les mouvements dans le temps. Je défie du reste n'importe quel chanteur, fût-il génialement doué, d'interpréter plastiquement la musique la plus facile dans un sentiment rythmique *exact* s'il ne s'est pas soumis à une éducation spéciale ayant pour but d'identifier les actions musculaires avec les mouvements sonores. Cette éducation devra être celle de tous les chanteurs lyriques de demain et devra être menée conjointement à l'enseignement du chant. Et les résultats en seront tels, j'en ai l'intime conviction, que le public de demain s'étonnera qu'il ait pu exister une époque où l'étude des rythmes corporels ne faisait pas partie de l'enseignement dramatique.

L'étude du rythme fera également partie du programme d'études du chef d'orchestre et du régisseur de théâtre, ainsi que du compositeur dramatique qui a besoin de connaître les ressources multiples de l'instrument si expressif qu'est le corps humain avant de songer à lui donner une musique à interpréter. Et les rapports des rythmes sonores et des rythmes plastiques seront de même enseignés aux danseurs dont l'art pressenti par Grétry, Schiller, Goethe, Schopenhauer et Wagner, s'ennoblira, deviendra plus humain en même temps que plus poétique et cessera enfin d'être ce qu'il est aujourd'hui, un simple divertissement des jambes, indépendant de toute idée intelligente, de tout sentiment esthétique ou musical, de toute portée sociale et de tout intérêt artistique.



Mais la méconnaissance des rythmes musicaux n'est pas la seule cause de l'infériorité des manifestations artistiques où le corps s'affirme. Une autre erreur contribue à amoindrir en nos spectacles l'action souveraine du corps. Elle consiste à prendre pour modèles des mouvements corporels, les attitudes fixées par la peinture et la sculpture.

Je me suis souvent demandé jadis, à la vue de certains spectacles de danses frénétiquement applaudis par des spectateurs éminemment artistes, je me suis demandé pourquoi mon sentiment musical se trouvait parfois froissé, et pourquoi, malgré l'incontestable talent des interprètes, un sentiment de gêne s'éveillait en moi ainsi qu'une impression d'artificiel, d'apprêt et de manque de naturel ? Je voyais des peintres doués du jugement le plus sûr crier leur enthousiasme devant la splendeur des attitudes, le raffinement des gestes, la belle harmonie des groupements et la hardiesse des acrobaties ; et tout en constatant ces qualités, en m'inclinant devant tant de sentiment artistique, tant de sincérité, d'ingéniosité et de science, je n'arrivais malgré tous mes efforts à ressentir aucune émotion esthétique, me blâmant de ma froideur, m'accusant d'incompréhension et de béatisme...

Ce fut à une représentation de « l'Après-midi d'un Faune » de Debussy, que me fut révélé il y a quelques années le pourquoi de mes hésitations et de mes résistances. Un cortège de nymphes entraîna lentement en scène et tous les huit ou douze pas s'arrêtait pour laisser admirer d'adorables attitudes imitées des vases grecs. Or les danseuses continuant leur marche dans la dernière attitude prise, attaquaient l'attitude suivante, au moment du nouvel arrêt de marche, sans aucun *mouvement de préparation* donnant ainsi l'impression hachée que

produirait au cinématographe une série de gestes dont on aurait supprimé des pellicules essentielles. Et, je compris que ce qui me choquait était le manque de liaison et d'enchaînement entre les attitudes, l'absence de ce *mouvement continu* que nous devrions constater en toute manifestation vitale animée par une pensée suivie. Les attitudes exquises des nymphes grecques se succédaient sans être reliées les unes aux autres par une activité d'essence véritablement humaine. Elles constituaient une série de tableaux du plus artistique effet mais qui se privaient volontairement de tous les avantages que procure le temps — la durée — ; j'entends la continuité, les possibilités de lent développement, la préparation aisée et l'aboutissement quasi fatal et inévitable du mouvement plastique dans l'espace, tous éléments essentiellements *musicaux* et qui seuls permettent d'assurer la vérité et le naturel à l'alliance des gestes et de la musique.

Instruit par cette observation, j'analysai dans le même sens les mouvements de plusieurs danseurs du plus haut mérite et je remarquai que les plus musiciens d'entre eux, tout en s'appliquant à modeler les contours de la musique de la façon la plus scrupuleuse, ne respectaient pas davantage que les nymphes dont je viens de parler le principe de la *continuité du mouvement* et du « *phrasé* » plastique. J'entends que dans le jeu de leurs membres le point de départ était l'attitude et *non* le mouvement lui-même.

Les musiciens me comprendront : dans la composition musicale, les lignes de la mélodie ou celles de la polyphonie ne sont pas brodées sur un canevas formé d'accords déterminés, fixés et enchaînés à l'avance. Non, ce sont les accords tout au contraire qui dépendent des contours et dessins de la mélodie. L'oreille ne les ressent et les analyse comme tels que lorsque les voix arrêtent leur mouvement et font, comme l'on dit des *tenues*. En plastique animée il en doit être de même. Les attitudes sont des temps d'arrêt dans le mouvement. Chaque fois que dans la suite ininterrompue de mouvements qui constitue ce que l'on pourrait appeler la « *mélodie plastique* », chaque fois qu'intervient un signe de ponctuation et de phrasé, un arrêt correspondant à une virgule, un point-virgule ou un point dans le discours parlé, le mouvement devient d'ordre statique et est perçu comme attitude.

Mais la perception authentique du mouvement n'est pas d'ordre visuel, elle est d'ordre musculaire et la symphonie vivante des pas, des gestes et des attitudes enchaînées est créée et réglée non par l'instrument d'appréciation qui est l'œil, mais par celui de création qui est l'appareil musculaire tout entier. Sous l'action de sentiments spontanés et d'irrésistibles émotions, le corps vibre, entre en mouvements puis se fixe en attitudes. Ces dernières sont le résultat direct des mouvements qui les séparent, alors que dans l'art chorégraphique de nos jours, le mouvement n'est qu'un point reliant entre eux deux attitudes différentes. Il existe donc dans l'art chorégraphique tel qu'on le comprend actuellement au théâtre, une confusion entre l'expérience visuelle et l'expérience musculaire. Les danseurs¹ choisissent dans les chefs-d'œuvre de la statuaire ou de la peinture des modèles à leurs attitudes, s'inspirent des fresques grecques, des statues ou des tableaux, sans attacher d'importance au fait que ces œuvres elles-mêmes sont le produit d'une stylisation spéciale, d'une sorte de compromis entre les rapports des mouvements, d'une série d'éliminations et de sacrifices qui ont permis aux

¹ Dans plusieurs de ses interprétations plastiques, la grande artiste Isadora Duncan livre instinctivement son corps au mouvement *continu*, et ces interprétations sont les plus vivantes et les plus suggestives.

auteurs de donner l'illusion du mouvement en opérant synthétiquement. Or, s'il est nécessaire que les arts plastiques privés de la collaboration du temps expriment une synthèse en fixant une attitude corporelle, il est contre la vérité et le naturel que le danseur prenne cette synthèse comme point de départ de sa danse et qu'il cherche à recréer l'illusion du mouvement en juxtaposant des séries d'attitudes et en les reliant les unes aux autres par des gestes, au lieu de retourner à la source de l'expression plastique qui est le mouvement lui-même.

Sans doute les spécialistes des arts usuels ont-ils le droit de se contenter de la danse actuelle, qui dans la magie des couleurs, dans les contrastes saisissants des lumières et avec le concours quasi immatériel des envols d'étoffe lourdes ou légères satisfait aux besoins décoratifs les plus raffinés et procure à l'œil des jouissances rares et pittoresques ; mais ces jouissances sont-elles aussi d'ordre spirituel et émotif ? Sont-elles bien le produit direct de sentiments profonds et sincères, et si complètement qu'elles puissent satisfaire notre besoin de plaisir esthétique nous imprègnent-elles de l'émotion génératrice de l'œuvre ?

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.

Il est certain que la Rythmique, elle, part de l'expérience musculaire et que les Rythmiciciens assistant à des exercices exécutés par leurs confrères, ne les apprécient pas uniquement avec les yeux, mais bien avec leur organisme tout entier. Ils entrent en communion intime avec le spectacle auquel ils assistent ; ils éprouvent en le voyant une joie d'essence toute spéciale : ils ressentent le besoin de se mouvoir, de *vibrer* à l'unisson de ceux qu'ils voient évoluer et s'exprimer corporellement ! En un mot, ils sentent s'éveiller et palpiter en eux une musique mystérieuse qui est le produit direct de leurs sentiments et de leurs sensations. Cette 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. Il n'existe pas une tradition des mouvements corporels, et comme nous l'avons vu, les danseurs modernes empruntent aux beaux-arts une culture de l'attitude qui substitue des expériences intellectuelles à une sensation spontanée et fait passer la danse à un rang secondaire dans le domaine des arts. Il n'existe qu'un moyen de restituer au corps la gamme complète de ses moyens expressifs, c'est de le soumettre à une culture musicale intensive, de le mettre en possession de tous les éléments d'ordre dynamique et agogique dont il dispose et en état de ressentir toutes les nuances de la musique des sons pour les exprimer musculairement. L'éducation donne la liberté à la musique emprisonnée en l'âme de l'artiste et c'est cette musique individuelle qui allant au-devant de celle qu'il doit interpréter et se mêlant intimement à elle lui communique un surcroît de vie, si bien que les rythmes individuels de tous les interprètes d'une œuvre chorégraphique finissent par créer une émotion collective qui n'est autre chose que la genèse du style. Comme le dit Elisée Reclus : « Le peuple dont nous sommes tous, se meut en un rythme constant ; en chacun de nous la musique intérieure du corps, dont la cadence résonne dans nos poitrines, règle les vibrations de la chair, les mouvements du pas, les élans de la passion, même les allures de la

pensée, et quand tous ces battements s'accordent, s'unissent en une même harmonie, un organisme multiple se constitue, embrassant toute une foule et lui donnant une seule âme.... »



Aussi convient-il qu'une part de l'éducation à laquelle nous voulons soumettre les artistes soit réservée au système nerveux. Il faut que des exercices spéciaux enseignent aux nerfs à transmettre rapidement les ordres du cerveau aux membres chargés de réaliser ses volontés, et établissant à l'aide du rythme une circulation vive et ordonnée — dans toutes les nuances de mouvements — entre les divers agents de l'organisme. Il faut que se créent de nouveaux mouvements automatiques que la volonté intelligente sache utiliser dans un sens artistique, en les combinant, en les opposant et en les superposant. Il faut aussi que les manifestations subconscientes de l'individu puissent s'épanouir sans atteinte portée à l'harmonie plastique. Il faut surtout que l'interprète plastique des émotions musicales soit capable de ressentir profondément ces émotions et qu'il y soit amené par une culture artistique et morale. Car de la part de celui que la musique ne pénètre pas et auquel elle ne dicte pas impérieusement ses volontés, toute recherche d'expression est un mensonge. Tout cela a l'air bien compliqué, me direz-vous, bien pédant, bien voulu, bien scholastique.... Que non pas : cette éducation, le maître de piano ou de violon l'impose aux mains et aux doigts de ses élèves, sans qu'on la trouve exagérée. L'artiste danseur doit se servir de son corps entier pour exprimer ses sentiments ; il est donc indispensable que tous ses membres soient éduqués en conséquence. Et quant à la partie de l'enseignement qui concerne l'harmonisation du système nerveux, il est bien entendu qu'elle doit être imposée non seulement aux danseurs, mais à tous les artistes qui ont à se servir du rythme, aux musiciens instrumentistes aussi bien qu'aux chanteurs et aux chefs d'orchestre.

Elle aura pour résultat de créer des êtres vivants et sensibles, capables d'extérioriser des sensations vives et spontanées et de comprendre et d'aimer la musique dont ils sont chargés de traduire les émotions. L'artiste exécutant ne doit pas être un simple instrument, mais un être humain capable de communiquer ses sentiments — ou ceux d'autrui — aux hommes capables de sentir et de comprendre.

La danse¹ est à réformer entièrement, et dans ce domaine comme dans tant d'autres, il me paraît complètement inutile de chercher à améliorer ce qui existe. Il faut détruire de fond en comble l'art tombé et en réédifier un nouveau bâti sur des principes de beauté, de pureté, de sincérité et d'harmonie. Il faut que le danseur et le public soient élevés dans le respect des formes corporelles : il faut que la courageuse et noble tentative d'Isadora Duncan et de ses disciples de recouvrir la pureté plastique en idéalisant la quasi-nudité des formes corporelles ne soit pas battue en brèche par les protestations de bourgeois hypocrites ou inintelligents. Il faut encore que les corps éduqués à la réalisation stylisée des sensations rythmées apprennent à communiquer par la pensée et se laissent imprégner par la musique, qui représente en la danse l'élément psychologique et idéalisateur. Ah ! sans doute, sera-t-il possible un jour,

¹ *Comment retrouver la danse ?* Un article de Jaques-Dalcroze paru dans le *Mercure de France*.

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 et n'aura plus qu'à réagir naturellement pour les affirmer plastiquement en une transposition qui n'en altère que les apparences, — ah ! sans doute, sera-t-il possible alors de danser des danses sans les faire accompagner par des sonorités. Le corps se suffira à lui-même pour exprimer les joies ou les douleurs de l'humanité, il n'aura plus besoin du secours des instruments pour lui dicter leurs rythmes, car tous les rythmes seront en lui et s'exprimeront tout naturellement en mouvements et en attitudes.

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 ou 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 et de vérité.



Il importe aussi qu'elle fournisse au peuple l'occasion d'extérioriser ses vœux esthétiques et ses désirs instinctifs de beauté, en des évolutions et combinaisons de gestes, marches et attitudes constituant de véritables fêtes plastiques, musicales et rythmiques. Quel beau spectacle que celui d'un millier d'hommes ou d'enfants exécutant en mesure le même mouvement de gymnastique ! Mais quel plus sublime spectacle encore que celui d'une foule organisée en groupes distincts, dont chacun prend part d'une façon *indépendante* à la polyrythmie de l'ensemble ! L'art vit surtout par les contrastes et ce sont les contrastes qui constituent ce que l'on appelle en art les *valeurs*. Dans un spectacle plastique l'émotion esthétique sera produite par les oppositions de lignes et les contrastes de durées. Et ce sera une émotion puissante et véritablement humaine parce qu'elle sera directement inspirée par le mécanisme de notre vie individuelle dont nous retrouverons l'image en les évolutions rythmiques de tout un peuple.

J'ai dit tout à l'heure que le rythme est à la base de tous les arts ; il est aussi à la base de la société. L'économie corporelle et spirituelle n'est pas autre chose qu'une coopérative. Et le jour où la société sera organisée dès l'école elle sentira d'elle-même le besoin d'extérioriser ses joies et ses douleurs en des manifestations d'art collectives, telles que les pratiquaient les Grecs de la belle époque. Elles nous offriront des spectacles bien ordonnés qui seront l'expression même des vœux esthétiques populaires et où divers groupes évolueront à la manière des individus, d'une façon métrique mais personnelle, c'est-à-dire rythmique, car le rythme c'est la « personnalité stylisée ». Il y a de si belles choses à créer dans le domaine du mouvement rythmique de la foule ! Si peu de gens se doutent que ce domaine est en partie inexploré et qu'un peuple peut évoluer avec ordre et en beauté sur la scène sans présenter l'aspect d'un bataillon de soldats, qu'il peut contrepointer de cent façons différentes, par les gestes, les marches et les attitudes, le dessin musical, tout en donnant aux spectateurs l'impression de

l'unité et de l'ordre. Nul doute que des générations d'enfants instruits dans le rythme ne se préparent et ne nous préparent pour demain des jouissances esthétiques insoupçonnées. La joie d'évoluer rythmiquement et de donner tout son corps et toute son âme à la musique qui nous guide et nous inspire est une des plus grandes qui puissent exister. En effet, elle est créée par la possibilité de communiquer aux autres ce que l'éducation nous a donné ! N'est-ce pas une jouissance d'ordre supérieur que de pouvoir traduire librement et à sa manière les sentiments qui nous agitent et qui sont l'essence même de notre individualité ; que d'extérioriser sans contrainte nos douleurs et nos joies, nos aspirations et nos vœux, que d'allier eurhythmiquement nos moyens d'expression à ceux des autres pour grouper, grandir et styliser les émotions inspirées par la musique et la poésie ? Et cette jouissance n'est pas de celles que l'on peut considérer comme factices, occasionnelles et anormales, non ; cette jouissance fait partie intégrante des conditions d'existence et de progrès de notre individu. Elle contribue à l'amélioration des instincts de race et provoque l'épanouissement des qualités d'altruisme nécessaires à l'établissement d'une vie sociale naturelle.



METHODE JAQUES-DALCROZE

POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'INSTINCT RYTHMIQUE,
DU SENS AUDITIF ET DU SENTIMENT TONAL

I^{re} PARTIE

Gymnastique rythmique.

pour le développement de l'instinct musical, du sens de l'harmonie des mouvements, et pour la régularisation des habitudes motrices. *ue et métrique de l'équilibre*

Un VOLUME : (Edition originale.)

N° 937. Fort de 280 pages, illustré de 80 dessins d'Artus et de 155 photographies de Boissonnas . . . Fr. 15.—

En complément de ce premier volume :

84 *Marches rythmiques* pour chant et piano, qui ont été composées spécialement pour l'enseignement de la gymnastique rythmique.

N° 780. *Marches rythmiques*, chant et piano . . . Fr. 4.—

N° 811. » » chant seul . . . Fr. 1.—

Tout en conservant le même accompagnement, la partie de chant a été transcrite pour violon, une flûte, deux flûtes et violoncelles.

N° 805. *Marches rythmiques*, flûte, solo ou hautbois (transcr. par M. René Charrey) . . . Fr. 3.—

N° 816. *Marches rythmiques*, deux flûtes (transcription par M. René Charrey) . . . Fr. 3.—

N° 781. *Marches rythmiques*, violon (transcription par M. Aimé Kling, prof. au Conservatoire de Genève) Fr. 2.70

N° 817. *Marches rythmiques*, violoncelle (transcription par M. Adolphe Rehberg, professeur au Conservatoire de Genève) . . . Fr. 3.—

La Rythmique.

(Édition définitive.)

N° 1531. (1^{er} volume. 1^{re} année d'enseignement.)

Règles générales. — Les mesures à 2, 3, 4 et 5 temps. Exercices de métrique, d'indépendance des membres, du développement de la volonté spontanée, d'audition, de direction, de rotation, de phrasé et d'improvisation.

N° 1534. (2^{me} volume. 2^{me} année d'enseignement.)

Les mesures à 6, 7, 8 et 9 temps. Suite des exercices de 1^{re} année. — Réalisations plastiques. — Changements de mesure. — Temps inégaux. — Double et triple vitesse. — Contrepoint, ornements, etc., Vol. rythmie. Exercices collectifs, jeux.

Pour paraître en son temps, un 3^{me} volume comprenant des exercices plus difficiles destinés à l'enseignement de 3^{me} et 4^{me} année.

En supplément à la Méthode de gymnastique rythmique :

N° 981. *La respiration et l'innervation musculaire.* Planches anatomiques d'après les dessins originaux de E. Cacheux Fr. 2.60

II^{me} PARTIE (1 volume).

Etude de la portée musicale.

N° 939. *La portée.* — Etude de la notation musicale Fr. 3.—

III^{me} PARTIE (3 volumes.)

Les Gammes et les Tonalités, I^{er} Pl et les Nuances.

1^{er} VOLUME :

N° 940. La gamme majeure. Les gammes diésées majeures Règles générales de phrasé (respiration). Les gammes bémolisées. L'anacrouse. Exercices dans tous les tons Marches mélodiques tonales. Mélodies faciles. Fr. 6.—

N° 1002. Le même. *Manuel des élèves* . . . Fr. 1.50

2^{me} VOLUME :

N° 941. Les dicordes. Les tricordes. La gamme chromatique. Les tétracordes. Pentacordes. Hexacordes. Heptacordes. Mélodies à déchiffrer avec nuances et phrasé Fr. 8.—

N° 1044. Le même. *Manuel des élèves* . . . Fr. 1.50

3^{me} VOLUME :

N° 942. Préparation à l'étude de l'harmonie. Classification en 4 espèces des heptacordes et hexacordes ; les renversements. La gamme mineure et ses dicordes, tricordes, tétracordes, etc. La modulation. Mélodies mineures et modulantes . . . Fr. 10.—

N° 1045. Le même. *Manuel des élèves* . . . Fr. 2.—

IV^{me} PARTIE (1 volume.)

Les Intervalles et les Accords

En préparation.

V^{me} PARTIE (1 volume.)

L'Improvisation et l'Accompagnement au piano. En préparation.

VI^{me} PARTIE.

Paraîtra prochainement.

La Plastique animée.

PRÉFACE

N° 1532. *La Rythmique, la Plastique animée et la Danse*

1^{er} VOLUME :

N° 1533. (Traduction des rythmes musicaux en langage corporel. Etude des nuances dynamiques, de l'évaluation de l'espace et du phrasé dans les mouvements corporels.)

N° 1528. *Esquisses rythmiques* (1^{er} volume), pour piano.

II^{me} VOLUME :

N° 1535. *Suite du 1^{er} volume.*

N° 1536. *Esquisses rythmiques* (2^{me} volume), pour piano.

:: Pour les commandes, indiquer le numéro d'ordre ::

JOBIN & C^{ie}, éditeurs,
LAUSANNE et Paris, 28, rue de Bondy.