Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 5

Artikel: Essayez la danse en couleurs!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828668

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Essayez la danse en couleurs!

Si vous aimez le mouvement, en douceur, et la gymnastique avec de l'harmonie dans les gestes, la Méthode Margaret Morris devrait vous plaire.

Margaret Morris était une femme hors du commun. Danseuse à Londres au début du siècle, elle se révolte contre les canons rigides du ballet classique. Comme Isadora Duncan, elle cherche des positions corporelles plus proches de la nature. Avec le frère de la célèbre Isadora, Margaret découvre les mouvements inspirés par l'Antiquité grecque. Elle fonde alors toute une méthode sur cette technique de mouvements en opposition, qui privilégie le bien-être et l'expression artistique, plutôt que la performance physique. La danseuse acquiert aussi une formation de physiothérapeute, parce qu'elle est convaincue des vertus thérapeutiques de sa méthode. C'est ainsi qu'aujoud'hui, en plus des cours généraux, des cours de thérapie par le mouvement issu de cette méthode sont donnés dans de nombreux EMS ou auprès d'handicapés.

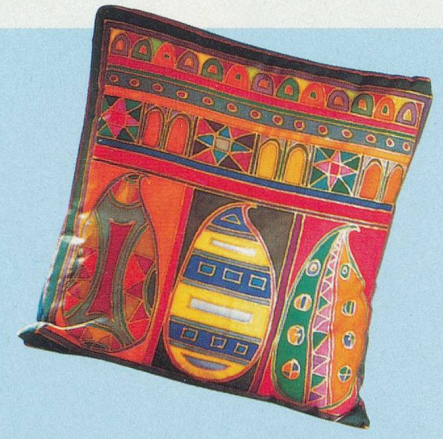
Dans tous les exercices proposés par Margaret Morris, l'accent est mis sur la respiration, une respiration complète qui ventile toutes les parties des poumons, comme dans le yoga. Les élèves apprennent aussi à travailler la colonne vertébrale dans tous ses axes de mouvements, ce qui prévient les douleurs dorsales. Les exercices et enchaînements visent aussi à tonifier la musculature. Les exercices sont répartis sur onze niveaux de difficultés symbolisés par une série de couleurs, du blanc au vert que l'on atteint progressivement. Mais la grande particularité de cette technique, c'est qu'elle s'adresse absolument à tous les âges de la vie. Les enfants commencent dès 3 ans, avec un plaisir et une énergie belle à voir. Mais il existe aussi des groupes d'aînés, très assidus et ceci dans le monde entier.

La Méthode Margaret Morris est présente en Suisse depuis 70 ans, c'est dire si la flamme est bien entretenue, parce qu'en plus des bienfaits physiques, il y a une joie évidente à se retrouver, loin de tout esprit de compétition, dans ces cours très sympathiques.

Bernadette Pidoux

Il existe des cours dans toute la Suisse romande. Se renseigner auprès de Mme Dopey Roulet, à Apples, tél. 021/ 800 34 74.

Créez un coussin en soie peinte



Fournitures:
deux carrés de 51 cm de côté de soie – un coussin de 45 cm de côté – peinture pour la soie – de la gutta or – pinceaux fins et godets – un cadre en bois de 45 cm de côté – épingles ou punaises à 3 pointes – un crayon fugace pour tissu – papier de soie blanc – papier absorbant – une fermeture éclair – une machine à coudre.

Confections:
Lavez le tissu, faites-le sécher et repassez-le. Tendez-le ensuite sur le cadre en bois en le maintenant à l'aide d'épingle. Tracez le dessin à l'aide du crayon fugace (l'encre s'efface d'elle-même en quelques heures), tracez d'abord un cadre extérieur de 45 cm de côté. Repassez tous les traits du motif avec la gutta or (sorte de stylo fin à encre dorée). Elle traverse la soie pour retenir la couleur et empêcher ainsi que la peinture ne déborde ou ne se mélange. Laissez sécher pendant 2 heures ou utilisez le sèche-cheveux. Versez vos peintures dans des godets. Peignez d'abord les motifs du milieu et terminez par la bordure. Laissez sécher le tissu avant de l'ôter du cadre. Placez ensuite entre deux feuilles de soie, l'envers contre vous. Peignez ensuite l'autre carré à l'identique ou tout uni. En achetant la peinture, se renseigner sur le fixatif à utiliser. Cousez les côtés endroit contre endroit, posez la fermeture éclair, repassez et placez le coussin à l'intérieur.

«Coussins de rêve», Editions Hachette.