Le bien-être grâce à la rythmique Jaques-Dalcroze

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 81

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830643

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le bien-être grâce à la rythmique Jaques-Dalcroze

La capitale vaudoise a accueilli des seniors neuchâtelois et lausannois adeptes de cette méthode. Reportage.

Outre les bienfaits physiques, cette rythmique a une dimension

Ici, les éventails colorés bougent en musique dans une sorte de lenteur gracieuse, tels des papillons. Dans une autre salle, ce sont des rubans multicolores qui virevoltent, alors que, dans la troisième, le chorégraphe Kurt Dreyer propose notamment de travailler sur un fond de sons méditatifs, l'ancrage de son corps dans le sol par l'entremise d'un bâton en bambou. En ce 18 juin, dans le Centre paroissial de Saint-Jacques, à Lausanne, plusieurs ateliers sont proposés à la quarantaine d'élèves de l'Ecole sociale de musique de Lausanne et du Conservatoire de musique neuchâtelois qui suivent, une fois par semaine, des cours de rythmique selon la méthode Jaques-Dalcroze. «Cette réunion annuelle est une belle occasion d'échanges et de rencontres entre seniors», explique la rythmicienne Arielle Zaugg, coresponsable de cette journée avec Catherine Oppliger. Car les personnes — que des femmes à l'exception d'un homme — qui évoluent devant nos yeux ont au minimum 60 ans.

Cette méthode, qui «sollicite les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, à la mémoire et à l'attention», est en effet particulièrement bénéfique aux seniors. Grâce à des exercices simples, accompagnés par des improvisations pianistiques, ils travaillent leurs capacités cognitives, cultivant au passage une dimension sociale liée à la pratique en groupes. Une étude scientifique menée à Genève a ainsi démontré une «diminution de 50% du taux de chutes parmi les per-

« C'est super, on s'entraide tous »

Marianne Meiner, 65 ans, Yverdon

Marianne Meiner s'affranchit de ses cannes dès son arrivée, comme si elle s'apprêtait à retrouver sa liberté de mouvements. «Je suis handicapée depuis 14 ans, après une chute de cheval», explique-t-elle. Depuis, elle est remontée en selle, puis en scène. Cela fait deux ans qu'elle suit, une fois par semaine, une séance de rythmique. «Je cherchais une gymnastique qui améliore mes problèmes d'équilibre. Quand j'ai découvert la méthode Jaques-Dalcroze, j'ai décidé d'essayer. Cela m'a tout de suite plu, car c'est basé sur la danse et la musique, deux disciplines que j'aime. De plus, les "chorégraphies" entraînent la mémoire, ce qui est utile à un certain âge, et on sent une grande solidarité. Certains ont des problèmes physique ou mentaux, d'autres pas, mais on s'entraide tous. On ose des mouvements qu'on ne ferait pas si on était seul.»

« On se focalise sur l'instant présent »

Liliane Baulier, 71 ans, Neuchâtel

L'annonce publiée, il y a trois ans, l'a interpellée. Depuis, elle se rend chaque semaine avec le plus grand des plaisirs à sa séance de rythmique. «Cela m'apporte beaucoup et convient très bien à une personne comme moi, qui manque parfois de concentration. J'entends souvent ce qui se dit, mais je n'écoute pas. Personne ne remarque ces petites déficiences de concentration qui émaillent mon quotidien, mais, comme j'en ai moi-même conscience, j'essaie de corriger le tir. Durant le cours, je dois être focalisée sur ce qui se passe, réagir à la musique et à ce que l'on me dit. C'est aussi excellent pour la réactivité et l'équilibre.» Liliane Baulier apprécie aussi la solidarité et l'humour qui règnent au sein du groupe — dont les âges oscillent entre 63 et 88 ans —, qui poursuit ce partage autour d'un café après chaque séance.

sociale importante pour les participants.

sonnes qui fréquentent de tels cours et une amélioration manifeste du bien-être général».

Aujourd'hui, tant dans les ateliers que les moments en plénum, nous avons pu apprécier des chorégraphies, des danses traditionnelles et des improvisations corporelles dans une ambiance joviale. «Les profils des participants sont très différents, mais l'engouement est là», notent unanimement les trois intervenants, ravis. FRÉDÉRIC REIN

Renseignements sur http://esml.ch/cours/seniors/ ou www.cmne.ch/enseignement/rythmique-seniors/

«Plus de sûreté dans mes mouvements»

Georges Pittet, 68 ans, Lausanne

Cette rythmique représente, pour Georges Pittet, un syncrétisme entre des domaines qu'il a toujours appréciés: le sport collectif, les arts et la musique, explique le Lausannois, qui s'y adonne depuis deux ans. «Gosse, j'aurais bien aimé faire de la danse classique, mais mon père ne l'aurait jamais accepté. C'est une façon de raviver des souvenirs d'enfance. En outre, ce sport doux me permet un regain d'équilibre. Comme j'ai des prothèses aux hanches, cela m'offre plus de sûreté dans mes mouvements.» Se sent-il isolé parmi toutes ces femmes? «Au contraire, c'est très agréable. Les dames parlent moins d'âge que les hommes, ce qui les rend plus intéressantes. Et je peux laisser parler ma part de féminité!»

Corinne Cuendet

VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

Numéro gratuit:

0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

Demandez notre brochure gratuite en couleur!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél. Fax:

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2016