

# Des mouvements en douceur

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **34 (2004)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827211>

## **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.

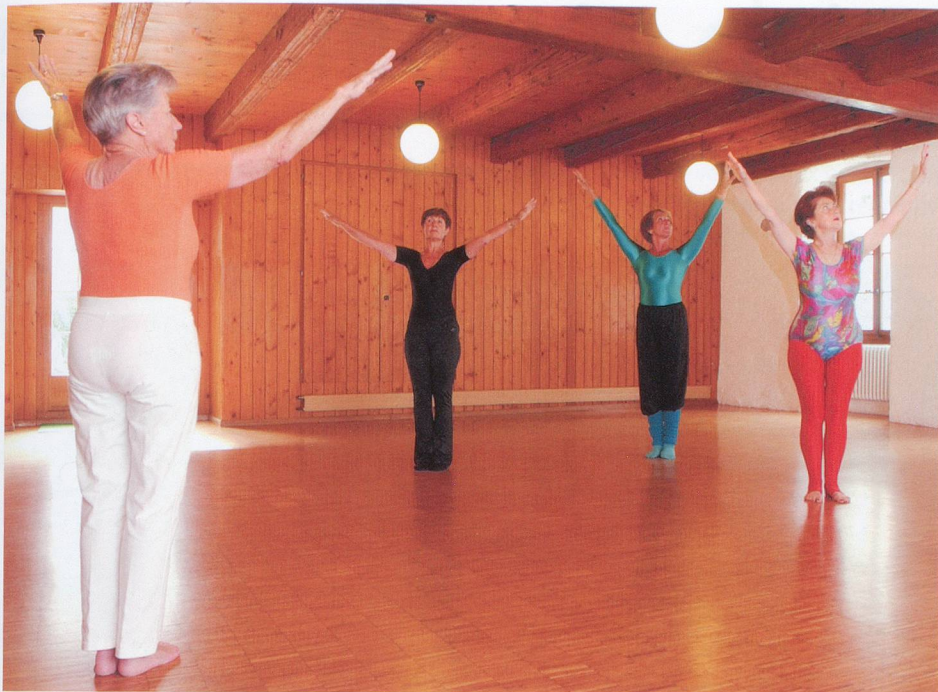
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **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.



# Des mouvements en douceur



Philippe Dutoit

■ **La méthode Margaret Morris permet de retrouver le bien-être physique et psychique par la danse, alliant le travail sur la respiration et sur la mobilité. Dans ces cours, règne un mélange de joie de vivre et de concentration.**

Margaret Morris avait pensé à tout le monde: des tout-petits aux plus âgés, elle a mis au point des exercices adaptés à chacun, dans un esprit de plaisir et de vitalité. Curieux personnage que cette femme, née en Angleterre en 1891, contemporaine de la grande danseuse Isadora Duncan! Formée à la danse classique, Margaret en rejette les postures qu'elle juge contre nature. Elle crée alors sa propre gamme de mouvements, qu'elle veut en harmonie avec la santé et le bien-être corporel. Passionnée par l'anatomie, elle suit une formation complète en physiothérapie. Sa démarche est scientifique, dans son besoin de connaître les conséquences des mouvements sur le squelette et les articulations, mais aussi et surtout artistique: elle cherche la beauté du geste, qui ne doit pas, à ses yeux, se limiter à une pure gymnastique. Elle constate très vite que ses élèves améliorent leur forme physique et que le mouvement a aussi une incidence sur leur moral. Elle s'intéresse également de près aux malades. A Leysin, elle

travaille avec les tuberculeux, alors très nombreux, et parvient à améliorer leur état avec des exercices sur la respiration qu'ils peuvent même exécuter dans leur lit.

## Philosophie de vie

Adeptes d'une existence saine, Margaret Morris prend soin de vivre en contact avec la nature et devient végétarienne, participant ainsi de ce mouvement d'avant-garde de retour à la nature et de libération du corps, amorcé dans les années 1920. Un choix existentiel qui lui sera bénéfique, puisqu'elle meurt à 89 ans en 1980. La méthode MMM connaît rapidement un essor incroyable dans le monde entier. Elle est enseignée en Suisse depuis 1926 et a essaimé sur tous les continents. Les enseignants se forment toujours en Angleterre, passant par toutes les étapes du cursus, selon un système de couleurs, mis au point par la danseuse.

Les exercices, notifiés dans la méthode, développent la coordination, le maintien, la souplesse, l'endurance et l'activité respiratoi-

re. Les enchaînements de mouvements mettent aussi à contribution la mémoire. Les élèves parlent volontiers de détente, de se «détrouiller», plutôt que d'efforts physiques et d'un esprit bien plus ludique que sportif.

Margaret Morris a beaucoup observé les mouvements de certains athlètes et s'est inspirée de l'imagerie des vases grecs. Comme Isadora Duncan, elle éprouve une fascination pour ces silhouettes féminines, fluides, légères et aériennes dans leur tunique souple. A partir de ces postures antiques, elle crée une série d'exercices dits «d'opposition», où le buste est en rotation par rapport aux jambes. Elle insiste aussi sur le déroulement du pied, – le mouvement naturel de la marche –, et les exercices en flexion, où les genoux sont pliés.

Les cours se donnent en musique et comportent toujours une partie d'échauffement, d'équilibre, de mobilité, de respiration et de fluidité. Les enseignantes restent fidèles à la méthode, tout en remettant au goût du jour les musiques.

Bernadette Pidoux

»» **Renseignements:** M<sup>me</sup> Renée Henchoz, tél. 021 323 98 57, ou M<sup>me</sup> Betty Jayet, tél. 021 784 34 39, pour connaître les lieux et jours de cours dans votre région. Internet: [www.methodemargaretmorris.ch](http://www.methodemargaretmorris.ch)

## Des cours pour tous

Il existe en Suisse romande des cours MMM pour tous degrés et tous âges. Le premier cours est offert, et la personne intéressée est invitée à participer à la leçon, parce qu'il est important de ressentir au niveau du corps ce qu'est cette manière de danser. Pour progresser, les participants doivent pratiquer avec une certaine régularité.

Des enseignantes se rendent aussi dans des maisons de retraite, comme à l'EMS de Boissonnet, à Lausanne. Des résidents en fauteuil roulant ou même alités participent à un programme spécialement conçu pour eux, avec, semble-t-il, beaucoup de plaisir.

Les cours coûtent 12 francs par séance, généralement payables par trimestre. N'hésitez pas à essayer!