

## METHODE MARGARET MORRIS

*Préambule :*

*Les textes ci-dessous proviennent de livres écrits par Margaret Morris dans les années 1930, aujourd'hui épuisés.*

*Ils figurent en introduction des manuels d'exercices.*

*Pour leur valeur historique, nous avons tenu à les reproduire in extenso. Le lecteur appréciera lui-même le style de l'époque et la personnalité de Margaret Morris qui s'en dégage. Ils s'adressent plutôt aux personnes averties quoique de lecture facile, en tout cas aux amoureux du mouvement corporel.*

# LES BUTS DE LA METHODE MARGARET MORRIS :

Manuel de base

## 1. RESPIRATION

La méthode tend à **développer la capacité pulmonaire** par des exercices spécifiques et par une respiration coordonnée accompagnant tous les mouvements : respiration «**profonde**», «**synchronisée**» ou «**expiratoire**», selon le genre du mouvement et la somme d'efforts impliqués.

La science de la respiration est **l'une des plus vieilles au monde**, elle était la base des cultes religieux des civilisations les plus anciennes. Margaret Morris a tout d'abord pensé qu'il n'était pas souhaitable de respirer selon un rythme donné, admettant que lorsque des mouvements variés et énergiques sont imposés, la respiration s'adapte automatiquement et permet ainsi un bon développement de la capacité pulmonaire. *Dix années de travail ont cependant démontré le contraire et des résultats bien supérieurs étaient obtenus lorsque la respiration était enseignée comme partie intégrante de l'exercice.*

Pour comprendre toute l'importance du développement d'une plus grande capacité pulmonaire, il est nécessaire de préciser le **mode de travail de la respiration** :

A la base, la respiration est le mécanisme qui **permet à l'oxygène de pénétrer** dans le corps, et **aux déchets**, sous forme d'acide carbonique, **de le quitter**. Dans les poumons, l'oxygène de l'air libéré entre en contact étroit avec les vaisseaux sanguins, puis se combine partiellement à l'hémoglobine des globules rouges du sang. Ce sang oxygéné passe par le coeur et de là dans tout l'organisme, où il est utilisé de plusieurs manières. Puisque nous sommes plus particulièrement intéressés par l'aspect physique du mouvement, considérons ce qui se passe lorsqu'un muscle est appelé à travailler.

Lorsqu'un muscle se contracte, les résidus de glucose contenus dans les cellules musculaires réagissent à l'oxygène distribué ou relâché par l'hémoglobine apporté à ce muscle par la circulation sanguine. Cette réaction a lieu à l'intérieur des cellules musculaires et provoque une **décharge d'énergie et de déchets de gaz carbonique**, qui se dissolvent dans le sang. Ces derniers sont transportés dans les poumons, d'où ils quittent le corps au moment de l'expiration. C'est ce que peut représenter le diagramme suivant :

OXYGENE + GLUCOSE ----- ENERGIE + GAZ CARBONIQUE

*Plus la capacité pulmonaire est grande, plus grande est la quantité d'oxygène absorbée ;  
en conséquence,  
plus le travail des muscles sera considérable, plus aisément le CO2 sera rejeté.*

Lors de la respiration inconsciente normale, seule une partie de la capacité pulmonaire totale est utilisée. La «**respiration de base**» ne prétend pas être une respiration normale. Sa fonction est de **ventiler toutes les parties des poumons** et de **développer la capacité pulmonaire**, en permettant, par des exercices systématiques, des efforts brusques et variés.

### Avantages de la «respiration de base» :

- Chez les danseurs et les athlètes, elle développe le pouvoir de «tenir» lors de mouvements brusques et astreignants
- En tant que **mesure préventive** de tous les troubles respiratoires (rhumes, refroidissements), une ventilation complète amène une meilleure circulation de l'air et empêche la formation de foyers infectieux à l'intérieur des poumons.
- En augmentant l'absorption d'oxygène, on permet au corps de **brûler** les surcharges excessives de **graisse**.

*Dans tous les exercices, lors de l'inspiration, il faut relâcher la paroi abdominale : à l'expiration, celle-ci devrait être contractée, à moins d'une contre-indication.*

## 2. TRAVAIL DES MUSCLES ABDOMINAUX

La méthode Margaret Morris attache une grande importance au **développement harmonieux** des **muscles abdominaux transverses et obliques** qui sont négligés lors des mouvements journaliers ordinaires.

Ces muscles jouent un rôle primordial par leur **action de soutien**, et ce sont eux qui sont constamment utilisés lors de la «**respiration de base**» ; les **muscles obliques** sont particulièrement mis à contribution dans les «**positions grecques**» et dans les exercices de torsion du thorax et du bassin.

## 3. PIEDS

Une grande importance est donnée au travail des **muscles qui soutiennent les voûtes plantaires** longitudinales et transversales.

Les pieds sont placés **comme dans la marche normale**, les articulations des genoux et des chevilles travaillent dans la même ligne, le **talon** est utilisé comme un **levier** accentuant le transfert du poids du corps du talon vers les orteils.

Le travail des articulations du pied et de la cheville permet un mouvement complet. Les exercices devraient être pratiqués  pieds nus, afin de fortifier la musculature du pied qui a tendance à s'atrophier avec le port des chaussures.

### INDICATION DE MARCHÉ :

*dans tous les exercices de marche, on utilise le pas normal avec pose du talon en premier, les pieds restant droits et les bras se balançant librement en opposition.*

## 4. POSITION CORRECTE

*Veiller à garder une position correcte tout au long des exercices :*

*Oreille, épaule et hanche au-dessus les unes des autres dans une même ligne droite.*

*Dans cette position correcte, on doit être capable de lever et d'abaisser les talons sans effort et sans perdre l'équilibre.*

Une bonne position est de toute importance, tandis qu'une mauvaise position conduit :

1. au mauvais fonctionnement des poumons, la cage thoracique et le diaphragme ne pouvant travailler correctement ;
2. à l'affaissement et au déplacement des organes viscéraux qui ne peuvent assurer leur propre fonction ;
3. à des anomalies vertébrales ou autres causées par le poids et la tension imposés à tort à certains os, ligaments et muscles du corps.

## 5. ELONGATION

Il est très important que l'**élongation progressive** de tous les tendons des muscles du corps, particulièrement ceux des **muscles postérieurs de la jambe**, soit faite **avant** de développer les fléchisseurs, car l'affermissement de ces muscles contracte les tendons, limitant sérieusement l'amplitude et la vitesse du mouvement.

## 6. RELAXATION

L'enseignement de la **relaxation consciente**, pour développer le pouvoir de la relaxation inconsciente, est **essentiel** à toute action musculaire rapide.

La vitesse du mouvement dépend de l'alternance instantanée et simultanée de la **contraction** et de la **relaxation musculaire**.

## 7. ASSOUPPLISSEMENT DES ARTICULATIONS

Assouplissement de toutes les articulations du corps, afin de **permettre l'amplitude totale de mouvement** dont chaque individu est capable ; une attention particulière est donnée aux **régions cervicales et lombaires** de la colonne vertébrale et aux articulations du **bassin**.

## 8. EQUILIBRE

L'enseignement de l'équilibre est **progressif**, de la position couchée pour fortifier les muscles du dos par une bonne position de la colonne vertébrale à la position debout pour finir par les exercices plus difficiles sur une jambe.

## 9. SAUT

Le saut **léger** et la **retombée au sol en douceur** sont enseignés de telle manière que l'effort imposé aux genoux, chevilles et pieds soit diminué lors de courses et de sauts plus avancés.

## 10. RYTHME ET MESURE

Les exercices de la Méthode Margaret Morris sont exécutés sur des rythmes divers, utilisant des mouvements tantôt **lents**, tantôt **rapides**, avec des arrêts brusques, des **accents** et des **positions tenues** comprenant divers degrés de tensions musculaires et des dynamiques variées.

## 11. POSITION DU CORPS DANS L'ESPACE

POSITION NORMALE DEBOUT	
PIEDS	parallèles et rapprochés, orteils et talons se touchant
GENOUX	droits, mais non arqués en arrière
BASSIN	contracter les muscles fessiers et abdominaux inférieurs en basculant le bassin
THORAX	Expansion des côtes, porter le thorax en avant jusqu'à ce que les épaules soient au-dessus du col du fémur. Soulever le thorax au-dessus des hanches.
TETE ET COU	Extension de la nuque, tête droite et aussi haute que possible, menton rentré.

## 12. CONTINUITE DU MOUVEMENT

Ces trois derniers points sont importants, particulièrement pour l'**étude de la danse et de l'entraînement physique**. La Méthode Margaret Morris vise à développer ces points par des exercices techniques.

D'après Margaret Morris

## PREMIERS OBJECTIFS DE LA TECHNIQUE :

Respiration, maintien, marche, mouvements en opposition

Manuel de blanc

### RESPIRATION

EXTRAITS DU LIVRE DE MM »exercices de respiration» 1935

La science de la respiration est probablement la plus vieille du monde, car elle a été à la base des cultes et de la nature dans les civilisations les plus anciennes. Mais de nombreuses vérités fondamentales doivent être redécouvertes et présentées sous une forme intelligible et **acceptable à la mentalité moderne.**

*La vitesse de notre âge mécanique nous conduit à nous désintéresser de ce qui n'est pas clairement d'une utilité immédiate, ou à ne pas y donner du temps. Nous avons perdu ainsi bien des valeurs que nous aurions pu apprendre de peuples plus contemplatifs quoique peut-être moins pratiques.*

La respiration décrite ici a formé une partie fondamentale du mouvement Margaret Morris pendant ces quinze dernières années avec certaines modifications convenant à différents types de mouvement décrits plus loin.

Avant cela, j'ai travaillé pendant dix ans avec l'idée -qui prévaut encore- qu'il n'est pas à conseiller de respirer selon un rythme établi, et que, lorsqu'une grande quantité de mouvements divers et énergiques sont indiqués, la respiration ira de soi et une bonne capacité respiratoire se développera.

Dix années d'expérience avec des gens de tous bords et de tous âges m'ont montré que cela ne se passe pas ainsi, et les quinze années suivantes m'ont convaincu par les résultats étonnamment meilleurs que j'y ai obtenus, qu'**il faut enseigner la respiration avant tout autre chose** : convaincue d'en faire aussi la **partie essentielle de tous les exercices** et pas seulement des exercices spéciaux de respiration.

Presque personne ne respire à fond naturellement, et la plupart des gens qui commencent à travailler avec une petite capacité pulmonaire, des poitrines rentrées, etc., ne font pas de progrès, à moins qu'une attention systématique soit donnée aux mouvements respiratoires. Ils peuvent s'exercer des années durant sans améliorer peu ou prou leur respiration, et il est même possible de devenir un bon athlète et de garder pourtant une poitrine plate et de mal respirer. Mais à la fin, cela conduit à l'épuisement lors de l'exécution d'un travail physique pénible.

### **POUR LES ENSEIGNANTS :**

*Je ne peux souligner avec assez de force l'importance d'enseigner la respiration et le rythme d'un exercice avant tout nouvel exercice lui-même (pas seulement les exercices spéciaux de respiration) et d'insister pour que la respiration soit pratiquée avec chaque partie de l'exercice (bras, jambes, etc.) quand on l'enseigne séparément.*

*Ainsi, au moment où l'exercice sera maîtrisé, la respiration correcte sera devenue une **habitude** et ressentie comme une **aide** à l'exécution des exercices.*

*C'est seulement lorsque l'enseignement de la respiration est laissé pour après l'enseignement de l'exercice qu'il paraît ennuyeux. Car, au lieu d'être partie de l'exercice et aide dans l'exécution des mouvements, elle n'est alors qu'une chose de plus à se rappeler et tend donc à être oubliée.*

*Si un élève, à sa cinquième leçon, ne sent pas que la respiration fait partie de l'exercice, et par conséquent, l'oublie, c'est la faute de l'enseignant qui n'a pas su **insister assez clairement sur l'importance de la respiration**, ou qui ne l'a pas enseignée de manière suffisamment intéressante.*

Ce qui précède est valable pour chaque exercice, pas seulement pour ceux de respiration pure.

### **REMARQUE à L'INTENTION DES ENSEIGNANTS ET DES ELEVES :**

*Il est recommandé à toute personne délicate, convalescente ou souffrant d'une incapacité ou d'une maladie quelconque d'avoir le conseil et le consentement de son médecin ou chirurgien ou d'un médecin connaissant la méthode Margaret Morris.*

## **1. IMPORTANCE DE LA RESPIRATION**

**Notre vie commence et finit avec la respiration.** Aussi longtemps qu'il y a respiration il y a vie, et pourtant les gens accordent peu, bien peu d'attention à cette très importante fonction. Un être humain peut vivre pendant des semaines sans nourriture, pendant des jours sans eau, mais pas beaucoup de minutes sans aucun oxygène. On pense que la nourriture qu'on absorbe nourrit le corps et donne force et énergie, mais il est impossible d'absorber cette nourriture au niveau des tissus sans **oxygène**, qui est **essentielle à la combustion et à l'assimilation** des substance nutritives.

J'aimerais faire comprendre à chacun que la **respiration est une partie essentielle, parfois la plus importante, des exercices MMM «normaux»** (les «couleurs» et la danse technique) et de «réadaptation» (exercices de thérapie pour les besoins spécifiques).

Si les exercices sont exécutés en retenant la respiration ou en respirant au minimum, la moitié de leur valeur disparaît et si la poitrine est contractée et le ventre en avant, la valeur de l'exercice, même s'il est fait consciencieusement, est nulle.

La position correcte est inséparable de la respiration, car il est presque impossible d'avoir une bonne position debout et de mal respirer. Mais quand la position normale debout est mauvaise, des exercices spéciaux de maintien et souvent aussi de pieds sont nécessaires pour la corriger.

**L'objectif des exercices respiratoires est de remplir et vider les poumons aussi complètement que possible.** Comme, dans une respiration normale et inconsciente, nous n'utilisons qu'une petite partie de notre capacité pulmonaire et que la plupart des gens font très peu d'exercice pour stimuler l'activité de leurs poumons, il est aisé d'apprécier l'importance pour la santé de faire des exercices spéciaux.

La forme de respiration décrite ici ne prétend pas être la «respiration normale» : elle a pour fonction précise de ventiler chaque portion des poumons et de développer la capacité pulmonaire. Mais elle suit les mêmes lois physiologiques que la respiration normale, ne faisant qu'**élargir et accentuer les mouvements respiratoires naturels.**

*Aucun effort musculaire n'interfère avec la descente du diaphragme à l'inspiration, et la contraction de l'abdomen inférieur pendant l'expiration aide et accentue simplement la montée normale du diaphragme.*

Par des exercices systématiques, la **capacité pulmonaire se développe** et la prise d'oxygène augmente aussi dans la respiration normale, permettant ainsi de soutenir des efforts variés et soudains. Lorsque la respiration de base est apprise, on trouvera facile de l'exécuter en marchant ou en étant debout dans la rue, sans du tout se faire remarquer. Ainsi, et très simplement, **on peut considérablement améliorer sa santé**, sans consacrer de moments spéciaux aux exercices, bien que des résultats meilleurs et plus rapides puissent être atteints si, matin et soir, on réserve cinq minutes à d'autres exercices également.

Une bonne ventilation est essentielle à la santé de chacun, mais particulièrement pour ceux qui mènent une vie sédentaire.

Pour l'athlétisme et les jeux, la respiration et le renforcement des pieds sont d'importance suprême, et devraient entrer en première considération.

Car c'est seulement en donnant une attention particulière à la respiration au début de l'entraînement, et en y insistant sans cesse en cours de formation, que les débutants dotés d'une pauvre capacité respiratoire peuvent espérer développer la résistance nécessaire pour réussir dans le sport, l'athlétisme et les jeux.

Plus d'un athlète prometteur est retenu par son impuissance à «soutenir l'allure». Et nombreux sont ceux qui souffrent d'incapacités dues à des états d'épuisement, qui, pour la plupart auraient pu être évités, si leur capacité respiratoire avait été **développée avant un entraînement pénible.**

*Comme mesures de prévention, les exercices respiratoires n'ont guère encore été appréciés à leur juste valeur. Les rhumes, la toux, la grippe et même de sérieuses maladies respiratoires pourraient souvent être évitées par une ventilation complète des poumons, ne serait-ce qu'une fois par jour.*

Pour diminuer les dépôts de graisse en excès, une plus grande oxygénation est de toute utilité, car elle est étroitement impliquée dans la combustion des matières grasses. Quand elle s'allie à la contraction active des muscles abdominaux, elle contribue à la perte de poids dans cette région du corps.

Si dix minutes de respiration, combinée avec des exercices de tension et de relaxation (au grand air), faisaient partie de la routine quotidienne de chaque écolier, les statistiques de santé feraient des progrès surprenants.

## 2. DIFFERENTS TYPES DE RESPIRATION ET LEURS VALEURS RESPECTIVES

Par un effort conscient, les poumons peuvent s'ouvrir bien plus largement que dans une respiration normale, et l'oxygénation en est fortement augmentée.

Les divers types de respiration appelés «abdominal», «costal latéral», «thoracique supérieur», accentuent la respiration dans une partie des poumons davantage que dans une autre. Cette limitation de l'expansion pulmonaire à une partie de l'organe est extrêmement utile en médecine, lorsqu'il y a une déficience marquée soit au niveau des bases, soit à celui des sommets des poumons, et un manque de mobilité dans une région de la cage thoracique.

En ce qui concerne l'exercice général des poumons pour des gens normaux, il faut faire travailler chaque partie des poumons, et toute méthode qui en néglige une est forcément incomplète.

Dans les exercices médicaux et orthopédiques, on pourrait davantage utiliser la localisation et la limitation de la respiration à une partie des poumons ou même à un seul poumon. Car il est possible avec de la pratique, et dans des positions soigneusement choisies, d'empêcher presque complètement le travail d'un poumon, tout en ouvrant pleinement l'autre.

Des exercices de respiration sont bien sûr utilisés dans le traitement de la scoliose pour ouvrir le côté contracté, mais ce procédé pourrait être beaucoup plus développé : en fait, nous ne sommes qu'au début de possibilités de traitements combinant une respiration spécialisée avec des mouvements de positions tenues.

Le type «abdominal» de respiration est défendu par ceux qui pensent que le plus important est de remplir la base des poumons. Mais il y a un grand danger à accentuer la pression vers le bas sur le diaphragme, car cela force le contenu abdominal à se déplacer vers le bas et en avant.

Je crois que l'on peut dire sans exagération que, chez la majorité des adultes, les viscères ont tendance à s'affaisser à cause d'une paroi abdominale détendue ou d'un manque de tonus du tissu musculaire intestinal : c'est pourquoi toute exagération de la pression vers le bas est mauvaise.

Dans la position redressée de l'être humain, la pesanteur exerce par nécessité tout le temps une pression vers le bas sur les organes du corps : il est donc extrêmement important que tout effort musculaire conscient dans les régions pelvienne et abdominale s'exerce en direction du haut, tonifiant et tirant vers le haut, et ne poussant jamais vers le bas.

La contraction et la poussée de l'abdomen vers le haut à l'expiration, telles qu'elles sont décrites dans le «respiration de base», sont de la plus grande valeur pour le traitement des troubles digestifs et intestinaux.

Tout en réalisant le danger de cette pression vers le bas, il faut se rappeler que, puisque les bases des poumons sont leurs parties les plus vastes, une pleine expansion est de toute importance à ce niveau.

Mais l'expansion des bases est la plus complète seulement lorsqu'on insiste sur le mouvement latéral du diaphragme. Et si les muscles abdominaux sont relâchés pendant l'inspiration, le diaphragme descend librement et naturellement, mais sans presser exagérément le contenu de l'abdomen. Si l'accent est mis sur ce qu'on appelle la «respiration abdominale», il arrive souvent que le ventre soit poussé en avant, alors que les portions latérales des bases pulmonaires sont à peine en expansion.

On se rend facilement compte que ce type de respiration ne convient pas aux personnes qui ont tendance à une descente d'organes.

D'autre part, il existe des gens qui, réalisant le danger de la «respiration abdominale», insistent pour que le ventre soit rentré pendant l'inspiration. Un instant de réflexion montrera que cela n'est pas sain physiologiquement parlant, car rentrer le ventre à l'inspiration doit empêcher la descente du diaphragme et interfère avec le remplissage complet des bases des poumons.

Il est intéressant de remarquer qu'autrefois les déficiences respiratoires concernaient généralement la base des poumons, particulièrement chez les femmes : à l'heure actuelle, c'est habituellement les sommets qui sont négligés. La mode des poitrines plates et des hanches en avant en est très largement responsable.

Dans certains vieux livres de physiologie, il est dit que les hommes respirent surtout avec la base des poumons, et les femmes avec le sommet. La raison en était la mode d'alors qui voulait des tailles de guêpes ; les femmes portaient des corsets lacés si serrés que toute expansion des côtes était impossible ! Et même quand on enlevait les corsets pour un examen médical, les muscles étaient si atrophiés et le thorax si comprimé que les côtes ne bougeaient même pas.

Anatomiquement, la structure thoracique et les organes de la respiration sont semblables chez les hommes et chez les femmes. Il est donc d'égale importance pour les deux sexes qu'ils utilisent chaque portion de leurs poumons.

J'ai déjà fait allusion à la possibilité de faciliter l'action d'un poumon tout en arrêtant l'autre, d'encourager la mobilité des poumons en général, pour des objectifs médicaux.

Tout cela est relativement nouveau, et il me paraît nécessaire d'en dire un peu plus et de noter ici que ce fut M. McCrae Aitken, qui montra que si le poids du corps est transféré sur un pied, le poumon de ce côté s'ouvrira beaucoup plus que l'autre. Cette expansion peut être augmentée en levant le coude pour écarter les côtes de ce même côté, tout en remontant la hanche du côté opposé. La contraction des intercostaux et d'autres muscles engagés dans la montée de la hanche limite le mouvement du poumon de ce côté-là.

M. Aitken m'a expliqué tout cela il y a quelques années. J'aimerais mentionner notre gratitude pour tout ce que nous lui devons et qui s'est montré d'une valeur inestimable, tant dans le travail normal que dans la réadaptation médicale.

**L'exercice «Respiration alternée des poumons»** combine le transfert du poids d'un côté à l'autre avec la respiration profonde, pour développer d'une manière générale davantage d'**élasticité dans les tissus pulmonaires**. Je suis persuadée que l'application sur une grande échelle de l'idée de M. Aitken dans certains cas médicaux et orthopédiques aurait des résultats de longue portée.

Une autre méthode de respiration, qui a été récemment soumise à mon attention, mérite considération, bien que je ne puisse être d'accord avec son promoteur, M. Arthur Lovell, qui la considère comme suffisante en elle-même. Il s'agit là de concentrer son effort à faire monter l'air dans les sinus craniaux : la théorie étant que, si cela était fait efficacement, le remplissage adéquat des poumons suivrait inévitablement.

Le simple fait de penser à attirer l'air dans la tête tend certainement à remonter automatiquement la poitrine et à faciliter ainsi le remplissage des sommets, mais les parties latérales n'en sont pas affectées. Et comme chez la plupart des gens, la capacité respiratoire est tout-à-fait sous-développée, chaque partie de la respiration doit être expliquée, prise en considération et pratiquée, en donnant une attention toute spéciale aux déficiences particulières de chacun.

La question du rôle joué dans la respiration par les **sinus craniaux** devrait pourtant être explorée plus avant :

Si les poumons sont en expansion complète à partir de la base et si l'air est aspiré par le nez et avec la bouche fermée, il semble que l'air devrait pénétrer dans les sinus craniaux à moins d'une obstruction.

Mais cette pénétration peut être accentuée par un effort conscient et la dilatation des parties molles du passage nasal. La respiration sera plus complète si, à la fin de l'inspiration, l'esprit se concentre pour faire arriver la dernière particule d'air possible à la racine du nez de manière qu'on ait l'impression de remplir toute la région frontale jusqu'au sommet de la tête.

Insister sur cette partie de la respiration devrait être valable pour traiter les troubles post-opératoires du nez et de la gorge et, dans certains cas, pourrait rendre inutile une intervention chirurgicale.

Dans ce domaine peu de choses sont connues et peu de recherches sont entreprises concernant la possibilité et le plein effet de l'oxygénation complète des sinus craniaux par une respiration adaptée, concernant aussi l'effet nuisible que pourrait avoir sur la santé en général le manque de ventilation de cette région. Il semble raisonnable de supposer que cela doive affecter le système nerveux, et en conséquence et jusqu'à un certain point, le métabolisme du corps entier.

### 3. ELEMENTS FONDAMENTAUX DE LA RESPIRATION DE BASE

D'abord, il est préférable de penser à l'inspiration et à l'expiration en trois parties chacune, se concentrer sur chaque partie à son tour, mais les faire se suivre d'une manière continue.

*Toujours inspirer par le nez,  
dans la plupart des exercices, expirer par la bouche*

- POSITION

La meilleure position pour pratiquer la respiration de base (ou complète) est couché sur le dos avec les genoux fléchis. On peut mettre un petit coussin sous la tête. La colonne vertébrale est ainsi maintenue en bonne position sans aucun effort mental ou musculaire, et toute l'attention peut être portée sur l'exercice. Par la suite d'autres positions pourront être prises, assis sur une chaise, assis en tailleur ou debout.

Il est essentiel de toujours inspirer par le nez, sinon le nez ne remplit pas sa fonction propre dans la respiration à savoir le filtrage, le réchauffement et l'humidification de l'air. Si, pour cause d'obstruction ou de catarrhe chronique, la respiration s'avère difficile, il faut immédiatement consulter un spécialiste. Chez les enfants il est extrêmement important pour leur développement que toute tendance à respirer par la bouche soit immédiatement détectée et traitée.

- INSPIRATION

Pendant l'inspiration, les **muscles abdominaux doivent être relâchés**, car toute contraction abdominale interfère avec la descente normale du diaphragme. Si les poumons s'ouvrent latéralement de manière à ce que les côtes soient en expansion et le thorax levé, il ne peut y avoir d'affaissement de l'abdomen pendant l'inspiration pour faciliter l'inspiration de l'air. Il ne doit pas y avoir de reniflement ou d'inspiration forcée de l'air.

- EXPIRATION

A l'expiration au contraire, si pendant que les poumons se vident l'abdomen reste relâché, le thorax sera déprimé et l'abdomen s'affaissera ; voilà pourquoi **c'est à l'expiration que la paroi abdominale inférieure doit se contracter**, aidant ainsi la montée normale du diaphragme. Cela produit un **massage** très judicieux des intestins, l'alternance de la descente du diaphragme avec le mouvement vers l'intérieur et l'extérieur de la paroi inférieure de l'abdomen encourageant le péristaltisme intestinal.

Dans la respiration normale, l'air devrait être entièrement aspiré et rejeté par le nez. Dans la respiration lente et profonde, il peut en être de même, ce qui est à conseiller dans tous les exercices spéciaux de relaxation et pour faire dormir.

Mais dans toutes les respirations que nous appelons «**synchronisées**» ou «**expiratoires**», il vaut mieux expirer par la bouche pour les raisons suivantes :

### RAISONS D'EXPIRER L'AIR PAR LA BOUCHE :

- 1. Par la bouche, l'expiration rencontre moins de résistance que par le nez.
- 2. Une expiration plus complète est possible si l'air est rejeté par la bouche en même temps que l'abdomen se contracte et que le thorax se relâche.
- *(A noter : il faut que l'enseignant observe très attentivement la respiration des élèves, car une fausse apparence peut être donnée en poussant la poitrine en avant et en tenant le thorax en expansion, sans qu'aucun air ne soit expiré.)*
- 3. Le volume de l'inspiration ne peut être **mesuré que par le volume de l'expiration**, ce qui, à son tour, ne peut être évalué que si l'élève expire par la bouche, car l'expiration par le nez est relativement peu bruyante.
- 4. L'air ne peut être **expulsé** par le nez aussi **complètement que par la bouche**. (Preuve en soit qu'après une expiration aussi complète que possible par le nez, il reste toujours de l'air à expulser par la bouche.)

*Il faut se souvenir que dans la respiration  
**vider les poumons est aussi important que les remplir**  
la prise d'oxygène sera d'autant plus grande que les poumons auront été mieux vidés.*

Les exercices énergiques tels les flexions et torsions du tronc ne conviennent pas à des inspirations profondes, ils sont donc appelés **exercices d'expiration**, puisqu'ils mettent l'accent sur l'expiration. La position du corps plié en deux aide à vider les poumons par pression mécanique, l'inspiration étant en grande partie automatique lorsque le corps se redresse. Dans pareille **expiration**, l'air peut être expulsé par la bouche **plus complètement et plus rapidement** que par le nez.

Une légère contraction des lèvres et l'expulsion de l'air avec un léger sifflement fait également travailler les muscles du visage.

On objecte parfois qu'il n'est pas «naturel» d'expirer par la bouche. J'aimerais faire remarquer qu'aucune autre méthode «structurée» d'exercices n'est «naturelle», dans le sens qu'elle est ce que font inconsciemment les êtres humains en respirant normalement. Mais, si les élèves apprennent à toujours inspirer par le nez, et c'est l'habitude dans tous les exercices, il n'y a pas de danger que l'expiration par la bouche devienne une habitude dans les circonstances ordinaires, parce qu'elle demande un effort conscient, et est de fait plus pénible que de faire sortir l'air par le nez.

#### **EXCEPTION A L'EXPIRATION PAR LA BOUCHE**

*Tous les exercices spéciaux de relaxation, tous les exercices de respiration profonde en vue d'en effet tranquillisant, et les exercices de marche à l'extérieur (de façon à ce que la respiration ne se remarque pas).*

#### **EXCEPTION A L'INSPIRATION PAR LE NEZ**

*Lors d'exercices éprouvants et prolongés, tels que l'athlétisme, les jeux énergiques et la danse violente ; chaque fois que pour des raisons physiologiques liées à l'augmentation des rythmes respiratoire et cardiaque, et au besoin du corps d'un apport accru d'oxygène et d'une expulsion plus rapide de gaz carbonique, il est impossible, et même indésirable, de continuer à respirer par le nez (le corps ayant besoin de plus d'oxygène et d'une expulsion plus rapide de gaz carbonique).*

#### **ADAPTATIONS DE LA RESPIRATION**

**LA RESPIRATION EST ADAPTEE A CHAQUE TYPE DIFFERENT DE MOUVEMENT, ET S'INSCRIT SOUS TROIS APPELLATIONS\* :**

**«PROFONDE», «SYNCHRONISEE» et «EXPIRATOIRE»**

*\*Profonde pour tous les exercices spécifiques de respiration, les marches, les mouvements en opposition, synchronisée pour les exercices qui induisent des mouvements de bras et/ou jambes plus ou moins rapides et expiratoire pour les exercices énergiques effectués en flexion du thorax*

# MAINTIEN

Se tenir correctement est d'une extrême importance pour maintenir ou rétablir la santé, et la question de la position correcte est inséparable de celle de la respiration.

Des dessins de positions correctes sont inclus dans ce manuel, au bénéfice à la fois des élèves et des enseignants, pour leur apprendre à remarquer et à corriger des fautes de position chez eux-mêmes et les autres.

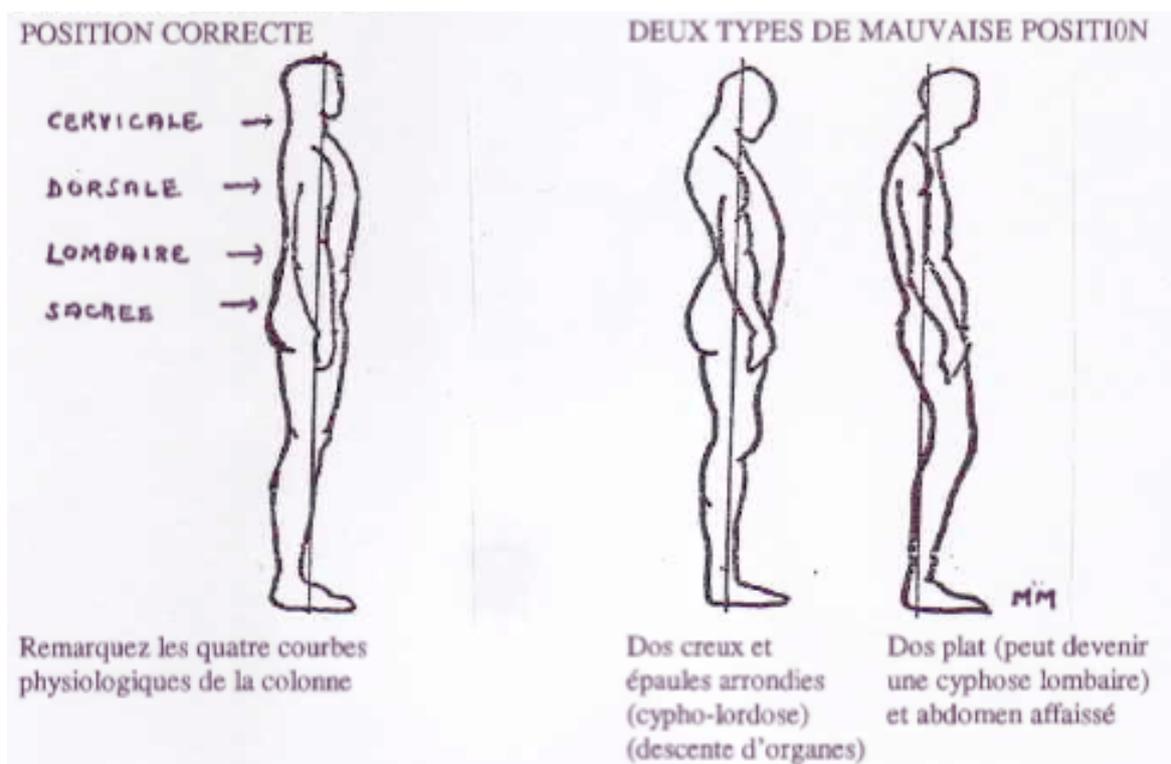
## PETIT GUIDE DE LA POSITION CORRECTE

5. L'oreille, l'épaule et l'articulation de la hanche doivent se trouver l'une au-dessous de l'autre.
6. Si le corps a une position correcte, il est possible de se lever sur la pointe des pieds ou de se baisser sur les talons à n'importe quel moment sans effort et sans perte d'équilibre.

Les diagrammes montrent que, si le corps est en mauvaise position, les poumons sont dans l'impossibilité de fonctionner pleinement.

Une mauvaise position conduit aussi inévitablement à l'affaissement et au déplacement des organes internes, et aux désordres qui s'ensuivent.

Remarquez par où passe la ligne verticale et où se distribue le poids sur les diagrammes de positions correcte ou mauvaise. Un bâton peut être utile pour corriger et expliquer la position correcte.



**POSITION NORMALE DEBOUT :**  
comment corriger les fautes à partir des pieds

<b>PIEDS</b>	rassemblés et parallèles, les orteils et les talons se touchent ; si l'équilibre est difficile, les écarter légèrement, mais les garder parallèles.
<b>GENOUX</b>	2. droits, mais <u>pas</u> <u>arqués</u> vers l'arrière.
<b>BASSIN</b>	3. contracter les muscles fessiers et abdominaux inférieurs ; basculer le bassin <u>comme il convient</u> pour corriger un dos «plat» ou «creux».
<b>THORAX</b>	4. expansion des côtes, porter le thorax en avant jusqu'à ce que les épaules soient au-dessus du col du fémur. Soulever le thorax au-dessus des hanches.
<b>TETE</b>	5. nuque droite, étirer la tête autant que possible, menton rentré

Continuer à inspirer en essayant de faire entrer l'air dans les sinus craniaux ; avoir le sentiment que l'air remplit tout le front jusqu'au sommet de la tête.

A l'expiration, commencer par contracter la paroi abdominale, comme dans la «respiration de base», puis laisser le corps se relâcher complètement, la tête tombe en avant. Répéter la correction comme décrite ci-dessus.

*Lorsque la position correcte est apprise, et peut-être gardée sans fatigue, on peut passer à la «respiration de base» selon la description en position debout.*

La relaxation du corps à l'expiration procure un moment de repos et est beaucoup moins fatigante que la tenue d'une bonne position, comme cela est nécessaire pour exécuter les exercices.

Il y a plusieurs types et divers niveaux de mauvaise position. Les deux décrites ci-dessus sont, à mon avis, les plus courantes.

Dans les descriptions des exercices de respiration, on trouve une remarque concernant les meilleures positions correctes à prendre pour exécuter les exercices pour le «dos plat» et le «dos creux». Deux exercices correctifs spécifiques sont aussi inclus.

## MARCHE

Pour bien marcher, il faut balancer la jambe librement en avant à partir de la hanche et utiliser le talon comme levier, le poids du corps passant rapidement du talon à la pointe de pied. La progression devrait être égale et continue, le poids du corps toujours porté en avant au dessus du pied avant.

Dans la **marche normale**, le **talon touche le sol en premier** ; donc, dans tous les exercices de marche, on devrait s'en tenir à cette règle naturelle.

L'exercice d'une marche «de fantaisie» (poser la pointe du pied en premier), même s'il est fait avec grâce, n'aidera pas à améliorer la marche habituelle de tous les jours, car il est tout à fait impossible de marcher la pointe du pied en premier pendant un long moment et avec rapidité.

Il y a encore certaines personnes qui prétendent que marcher en posant le talon en premier est simplement une mauvaise habitude ; mais le fait que toute personne, adulte ou enfant (même celui qui apprend à marcher), qui marche inconsciemment, pose instinctivement le talon en premier sur le sol, donne des raisons suffisantes pour l'appeler la manière naturelle de marcher.

Je n'ai pas assez de place ici pour discuter du travail des muscles de la marche. mais en voici une explication brève :

lorsque le pied est balancé en avant, les muscles de la flexion dorsale du pied sont en contraction tonique, de telle sorte que le talon touche automatiquement le sol en premier.

Lorsque l'on veut poser la pointe du pied d'abord, les muscles mentionnés ci-dessus doivent être consciemment relâchés et allongés ; cela signifie qu'à chaque pas, une action musculaire et un mouvement supplémentaire de la cheville ont lieu.

La marche rapide rend impossible ce mouvement supplémentaire. Si cependant le pied est amené lentement en avant et est tenu loin du sol pendant plusieurs secondes, la gravité attirera les orteils vers le bas (je peux seulement supposer que c'est là la cause de cette erreur), mais même dans la marche lente, le pied n'est pas tenu en avant assez longtemps pour que cela arrive. La marche est essentiellement une progression par une série de mouvements ; il n'y a pas de positions statiques.

### LE TALON COMME LEVIER

La condition dans laquelle les orteils touchent naturellement le sol en premier en marchant est connue sous le nom de «pied équin» et est très difficile à guérir. Mais, bien que le talon doive toucher le sol en premier, il faut se rappeler qu'il ne doit être utilisé

que comme levier. Le poids ne doit pas être gardé sur le talon, mais transféré rapidement sur la pointe du pied, le centre de gravité étant porté fermement vers l'avant.

## PIEDS PARALLELES

Pour marcher avec grâce et un minimum de fatigue, les pieds doivent être tenus absolument parallèles, car même une légère rotation externe du pied modifie le mécanisme des articulations du genou et de la cheville. Pour que ces articulations puissent travailler sans effort, le **genou doit être en ligne avec la cheville au dessus du pied**, de sorte que si le pied est tourné vers l'extérieur, le genou doit se plier obligatoirement vers l'extérieur, dans la direction montrée par les orteils.

## GENOUX ET HANCHES

Les genoux ne devraient jamais être en pleine extension pendant la marche, sinon il se produit des heurts avec un effet d'ébranlement, qui est à la fois fatigant et vilain. En même temps il n'est pas bon de marcher avec les genoux fléchis. La jambe doit se balancer librement à partir de la hanche et le genou se sentir comme en extension.

## CORPS ET TÊTE

Le corps doit être droit, le **thorax porté en avant au-dessus de l'articulation de la hanche**, comme dans une position correcte debout ; le corps ne doit en aucun cas se tenir avec raideur, les épaules doivent se balancer (mais très légèrement) pour équilibrer le balancement en avant de la jambe opposée (jambe droite, épaule gauche en avant). Les **bras sont libres** et devraient aussi se **balancer légèrement** en opposition aux jambes.

Il faut tenir la **tête haute**, mais le **menton est rentré**, sans pointer en avant.

Lorsque la **marche** est pratiquée ainsi, surtout si elle se combine avec une respiration profonde, c'est un **excellent exercice** !

La santé bénéficiera grandement si la **marche au grand air** est pratiquée au rythme d'une **respiration profonde**. Cela peut être fait très discrètement, et, en plus d'**améliorer la capacité pulmonaire** et d'**augmenter la prise quotidienne d'oxygène**, la pression mécanique produite sur les intestins par la rétraction de l'abdomen à l'expiration a un **effet bénéfique sur la digestion et le système circulatoire**.

## MUSIQUE

La musique qui accompagne les exercices s'obtient au Secrétariat Général du MMM. Transcrite de Schubert le plus souvent, elle indique le style de l'exercice, donne le rythme et soutient l'élan du mouvement.

## MOUVEMENTS EN OPPOSITION : POSITIONS GRECQUES

SEPT POINTS FONDAMENTAUX DES POSITIONS GRECQUES (corriger à partir du pied)	
PIEDS	pas relativement grand, talons levés, pieds en extension
GENOUX	degré de flexion du genou presque à angle droit, mais pas tout à fait
LIGNES DROITES	Ligne droite du genou à la cheville pour le pied avant et de la hanche au genou pour le pied arrière
BASSIN	Fixé vers l'avant, colonne lombaire basculée en arrière
THORAX	Expansion des côtes, porter le thorax en avant jusqu'à ce que les épaules soient au-dessus du col du fémur. Soulever le thorax au-dessus des hanches.
BRAS	En ligne droite (pour la 1ère position), épaules baissées
TETE	Tête droite, menton au-dessus de l'épaule avant

*D'après Margaret Morris*

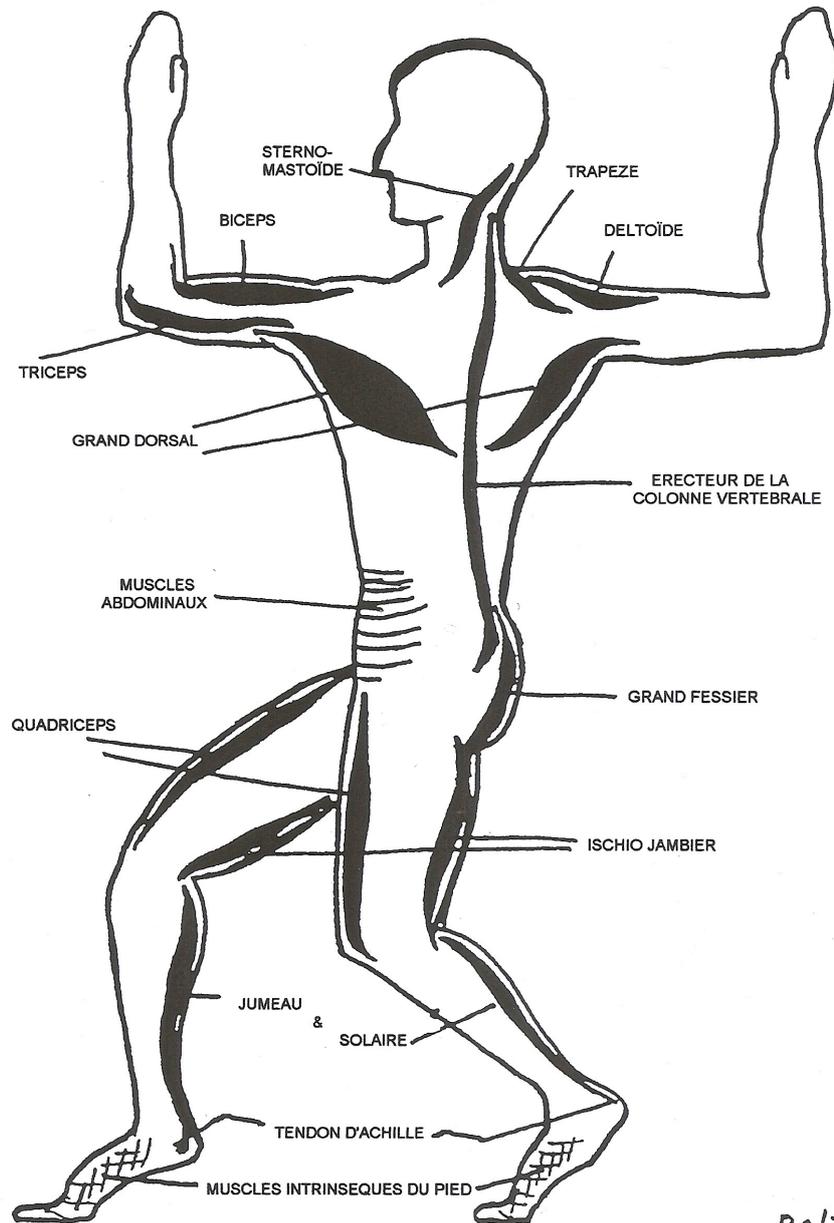
Annexe :

Extrait d'un article de Robin Anderson : Les positions grecques ou positions fondamentales ont toujours été une **caractéristique importante du Mouvement Margaret Morris** depuis l'élaboration de son système de formation. Elles lui furent enseignées quand, en 1909, elle assista à deux classes de **Raymond Duncan** qui était à Londres pour donner des cours sur le mode de vies de Grecs.

Il avait découvert dans les dessins que certaines positions revenaient plus fréquemment. Ces images étaient bi-dimensionnelles, et il découvrit que quand il les reproduisait en réalité en une position ouverte (c-a-d main et pied du même côté en avant -à l'amble), il n'en ressortait aucun sentiment de force physique.

Cependant, quand elles étaient exécutées dans une **position d'opposition** (main et pied opposé en avant), elle requéraient énormément de **force et de contrôle**. Ce fait et la fréquence avec laquelle ces positions étaient dépeintes lui firent soupçonner qu'il avait redécouvert un des fondements de la formation des athlètes dans la Grèce ancienne.

## QUATRIÈME POSITION GRECQUE



RA/75

## Muscles utilisés dans la 4ème position grecque

- Les muscles **intrinsèques du pied**
- Le **jambier antérieur** qui s'étend sur la partie avant du **tibia** et fléchit la cheville (pied avant )
- Le **tendon d'Achille** qui est formé par le **soléaire** et les **jumeaux** et s'étend jusqu'au **calcanéum**, ce qui allonge la cheville
- Le **quadriceps** qui descend devant la cuisse et l'étend
- Les **ischio-jambiers** qui sont à l'arrière de la cuisse et fléchissent le genou
- Les **abdominaux** sont impliqués dans la respiration profonde et la contraction sur l'expiration aidant à la bascule du bassin
- Les **obliques** sont en particulier concernés par la rotation à partir de la taille dans cette position, mais les **muscles intrinsèques de la colonne** le sont également
- Les **fessiers** qui se trouvent dans la région postérieure du bassin permettent l'abduction de la cuisse et sont engagés dans la contraction de l'expiration
- Le **diaphragme** qui sépare l'abdomen du thorax est le principal muscle engagé dans la respiration et, de même, les **intercostaux** qui se trouvent entre les côtes
- Le **trapèze**, qui forme une partie de la ceinture scapulaire, ancre l'épaule
- Le **biceps**, qui se situe en avant de la partie supérieure du bras, fléchit le coude
- Le **sterno-mastoïde**, qui va du sternum jusque derrière l'oreille, est engagé à garder la tête au-dessus de l'épaule avant
- Les **érecteurs de l'épine dorsale**, s'étendant de chaque côté de la colonne vertébrale, sont engagés à maintenir la position verticale du tronc

# OBJECTIFS DE LA TECHNIQUE :

Manuel de jaune

Maîtrise de la musculature, souplesse, relaxation, rythme et sens de la mesure, précision, équilibre, saut

## MAÎTRISE DE LA MUSCULATURE

### Fonctionnement et entraînement de la musculature en général :

On entend par là, **l'alternance contrôlée et incontrôlée entre contraction et relaxation musculaire**. Il va de soi qu'on ne peut parler de maîtrise musculaire sans parler de la **respiration** et du **maintien**, mais nous n'aborderons pas ces deux sujets, estimant qu'ils sont **devenus naturels** grâce aux exercices de base : par contre, plus on avance dans la méthode, plus il est nécessaire de mieux maîtriser notre jeu musculaire.

Le bon fonctionnement de notre musculature est non seulement nécessaire à l'aisance d'un mouvement, mais il nous aide également à **éviter la fatigue dans nos mouvements quotidiens**.

***Nous devons apprendre à préserver notre énergie***

En effet, les muscles que nous n'utilisons pas devraient être **relaxés**, donc au **repos** : quant aux muscles antagonistes (ou muscles d'opposition), ils devraient offrir juste la résistance nécessaire sans plus, Beaucoup de gens gaspillent leur énergie en maintenant en état de tension des muscles qui devraient être relaxés . ils sont alors toute leur vie tendus et «crispés», même au repos (contrairement aux animaux).

Il existe des exercices de relaxation qui nous apprennent à nous laisser aller, mais la relaxation dont nous voulons parler ici est différente dans ce sens qu'elle concerne chaque phase du mouvement. Nous ne réalisons pas assez que la **relaxation** est non seulement nécessaire avant une série de mouvements rapides et vigoureux, mais aussi **pendant** l'exécution d'un geste en tant que **transition d'une position à une autre**.

Et le secret d'un mouvement réussi réside justement dans **l'équilibre entre la tension et la relaxation de notre musculature**. Nous indiquons dans les lignes qui suivent comment acquérir cette qualité de mouvement par l'exercice.

LA BEAUTE NATURELLE D'UN MOUVEMENT DEPEND D'UN ETAT DE FORCE MUSCULAIRE ET  
JAMAIS D'UN ETAT DE FAIBLESSE.

Les muscles sains sauront également exécuter des mouvements relaxés. L'entraînement musculaire est donc primordial et comprendra des contractions vigoureuses et statiques (comme dans les positions grecques).

*Rappelons qu'en travaillant trop fortement un muscle ou en insistant trop sur sa contraction sans lui laisser le temps de se relaxer, nous allons «figer» notre musculature, la rendant incapable de mouvements rapides.*

Les **positions grecques** doivent être énergiques, mais la relaxation pendant le changement de position doit être aussi complète que possible. Ce n'est d'ailleurs **pas facile**, car pendant cette relaxation, les muscles rotateurs du tronc eux, travaillent très fortement, ce qui demande une bonne maîtrise musculaire.

Les mouvements doux et mi-relaxés sont très difficiles à exécuter : mais si l'on sait commencer son entraînement par des exercices vigoureux, la qualité de ces mouvements plus subtils s'améliorera. Par contre, si on ne travaille que cette demi-relaxation, le résultat sera incontrôlé, faible et sans continuité.

### Importance de l'entraînement de la musculature abdominale :

Les lignes qui précèdent concernent le fonctionnement et l'entraînement de la musculature en général : mais le groupe musculaire très important, qu'il est primordial de fortifier, aussi bien pour le sport que pour l'état général, est le groupe des abdominaux.

LA PAROI ABDOMINALE CONTIENT NOS VISCERES D'UNE PART,  
ET PERMET D'AUTRE PART, AVEC LA MUSCULATURE DORSALE,  
DE MAINTENIR NOTRE COLONNE VERTEBRALE EN BONNE POSIITON.

Très fréquemment, lorsque l'on parle d'entraînement des muscles abdominaux, on pense uniquement au travail des muscles grands droits que l'on entraîne couché sur le dos en soulevant les jambes tendues. Cet exercice est non seulement inutile, car nous avons maintes fois l'occasion d'utiliser ces muscles pendant la journée, mais encore dangereux. En effet, à moins d'être très entraîné, on peut provoquer en travaillant ainsi des douleurs et des tensions dans les régions lombaire et sacro-iliaque. D'autre part, esthétiquement, il est préférable d'avoir un **abdomen plat** avec une **musculature forte** mais élastique, plutôt qu'un gros ventre musclé.

On s'étonne souvent de voir des bourrelets de graisse autour de l'abdomen : il faut savoir que la graisse se stocke dans les endroits où les muscles travaillent peu :

*Dans la vie quotidienne, nous n'utilisons guère certains muscles abdominaux (les obliques par exemple), ce qui explique certaines «rondeurs» inesthétiques.*

On peut dire des personnes qui ne font pas de sport qu'elles ne font pour ainsi dire jamais travailler les muscles obliques.

Dans la vie courante, on utilise ses jambes et ses bras, mais le tronc, lui, n'est jamais mis en mouvement par les **muscles obliques**. C'est la raison pour laquelle nous proposons tant d'**exercices de torsion** de la taille et d'**opposition** des jambes et des bras.

Et c'est dans cette optique qu'il faut considérer les **positions grecques** qui font travailler les **muscles rotateurs du tronc** de manière statique et dynamique. Il faut également se souvenir de la contraction de la paroi abdominale lors de l'expiration, car de **bons muscles transverses assurent également un ventre plat**

## 2. SOUPLESSE

Nous parlerons maintenant de la souplesse. Non parce qu'elle est d'une extrême importance, mais plutôt parce qu'elle s'acquiert **graduellement** si on l'entraîne assez tôt.

*On devrait quotidiennement pratiquer des exercices pour :*

*assouplir les muscles ischio-jambiers et les adducteurs des jambes  
allonger les muscles pectoraux et augmenter la mobilité des épaules  
assouplir la colonne dorsale, lombaire et cervicale*

Bien des exercices de la méthode sont faits pour **étirer** et **assouplir** les éléments cités plus haut. Mais trop souvent ces exercices ne sont exécutés qu'à moitié, sans étirement réel de la musculature.

Toutefois, il convient de faire preuve de bon sens, et de faire la différence entre un étirement raisonnable et un étirement exagéré, (qui provoquera une sensation de raideur douloureuse pendant plusieurs jours). Il est toujours plus facile de s'assouplir dans ou après un bain modérément chaud (on ne devrait jamais le prendre trop chaud), et il faut se rappeler que c'est le **travail quotidien** d'assouplissement qui donne des résultats.

*La partie du corps où la souplesse est d'une grand importance est*

*la région lombaire*

*c'est en pratiquant les exercices de mobilité du thorax par rapport au bassin et vice versa, ainsi que les mouvements de bascule et de torsion du bassin que*

*l'on acquerra cette souplesse de la région lombaire.*

Par ailleurs, ces exercices sont importants pour la santé, car les **mouvements combinés** de contraction et de décontraction de la paroi abdominale agissent sur les viscères, stimulent le transit intestinal, le travail du foie, luttant ainsi contre la constipation.

En fait, la **mobilité** de la région lombaire est plus une **affaire de maîtrise musculaire** et de relaxation que de souplesse de la colonne vertébrale. C'est pourquoi on peut **l'acquérir** par l'exercice.

Les exercices de la méthode prévus pour le bassin et le tronc font entrer en jeu tous les mouvements anatomiques simplifiés du corps.

### 3. LA RELAXATION CONSCIENTE

Bien sûr, la relaxation est inséparable de la souplesse (et de tout travail musculaire), mais on devrait l'enseigner spécialement.

Une relaxation complète n'est possible qu'en position couchée (comme dans l'exercice de respiration aisée), et les personnes fatiguées ou insomniaques devraient la pratiquer.

La relaxation dont nous parlons à propos des exercices exécutés en position verticale ne peut être que relative. Elle est d'autant plus difficile à acquérir qu'elle ne concerne que certains muscles à certains moments.

*Il y a trois règles importantes à respecter si on désire améliorer la relaxation consciente :*

- a. Apprendre clairement la tension et la relaxation*
- b. S'entraîner à acquérir une relaxation consciente complète*
- c. Arriver à contrôler une relaxation partielle, secret de tout mouvement doux et continu.*

Ce dernier point est de loin le plus difficile à obtenir, car il demande beaucoup de rapidité dans nos transmissions nerveuses, et il est long à acquérir.

### 4. RYTHME ET SENS DE LA MESURE

Le rythme et sens de la mesure sont bien sûr liés et interdépendants, mais il est nécessaire de les étudier séparément pour savoir comment les entraîner.

Par **mesure**, nous entendons le nombre de temps principaux que comporte chaque mesure, et la relation qu'aura avec chaque temps le mouvement exécuté. Chaque position devra coïncider exactement avec le temps voulu, et sera tenu le nombre de temps voulu, mais pas davantage.

Nous avons souvent tendance à anticiper ou à retarder le mouvement par rapport à la mesure, suivant notre tempérament. Nous devons commencer par rechercher consciemment la mesure d'un exercice pour qu'elle devienne ensuite instinctive, condition essentielle pour que le mouvement soit bien exécuté. Certaines personnes ont d'ailleurs un sens du rythme naturel, alors que d'autres doivent le travailler sérieusement pour obtenir un résultat.

De toute façon, il convient d'enseigner soigneusement la mesure de chaque exercice, tant il est vrai qu'une large part de la réussite d'un mouvement réside dans l'exactitude avec laquelle on l'exécute.

Par **rythme**, nous entendons quelque chose de **plus personnel**, de **plus instinctif**. On peut très bien avoir un bon sens du rythme et ne pas être en mesure avec la musique. **Avoir un bon rythme personnel est important** pour les sportifs et les athlètes, mais nous pensons que c'est tout aussi important **pour l'équilibre et le bien-être** de chaque individu, car :

DE NOTRE SENS DU RYTHME DEPEND NOTRE CAPACITE D'ADAPTATION  
A TOUS LES MOUVEMENTS QUOTIDIENS

On peut **développer le sens du rythme** de deux manières :

- a. En l'exerçant sans musique : en prenant par exemple un exercice que l'on exécute à son propre rythme sans se soucier du nombre exact de temps, ou en créant son propre rythme en improvisant, en tapant du pied, des mains ou en utilisant un instrument.
- b. En l'exerçant avec la musique, sans se soucier de l'exactitude des mouvements, mais bien du caractère du rythme : doux, léger, saccadé, fort, etc.

## 5. PRECISION

La précision d'un mouvement est étroitement liée à la précision de son rythme, mais à nouveau, il est bon de l'étudier séparément.

Cela veut dire qu'il faut étudier spécialement chaque partie d'un exercice. Chaque mouvement de **bras** et de **mains**, de **jambes** et de  **pieds**, de **tête** devrait être travaillé devant un miroir.

***Chaque position doit être exacte et précise***  
*(position des épaules, de la taille, de la tête, etc.) pour :*

- i. entraîner la musculature à se situer dans l'espace*
- ii. bien coordonner les différents groupes musculaires*
- iii. que les muscles répondent rapidement aux ordres du système nerveux.*

## 6. EQUILIBRE

Le mécanisme de l'équilibre entre en jeu dans **tous les mouvements** qui se font en **position verticale** : mais lorsque nous parlons spécialement de l'équilibre, nous entendons le développement très poussé de cette faculté.

CHAQUE ÊTRE HUMAIN, POUR SA SANTE PHYSIQUE ET MORALE, DEVRAIT ÊTRE CAPABLE DE FAIRE TOUJOURS PLUS QUE QU'IL CROIT POUVOIR FAIRE.

Par exemple, bien des gens ont un équilibre tel qu'il les empêche tout juste de ne pas tomber dans la vie de tous les jours : mais dès que surgit une difficulté qui exige d'eux un contrôle d'équilibre particulier tel que sauter d'une voiture en marche ou glisser sur une peau de banane par exemple, ils sont en difficulté.

Il semble évident que pour des raisons pratiques, il soit plus facile de tenir en équilibre sur le sol plutôt que sur une poutre. On peut admettre qu'un **équilibre très difficile** à tenir soit un bon exercice pour nos nerfs, mais nous insistons sur le fait que de tels exercices ne doivent être **introduits** que **relativement tard dans l'entraînement** : en effet, on remarque qu'en essayant à tout prix de rester en équilibre, l'élève peu entraîné va accentuer ses fautes de maintien.

*Tout au long des exercices de la méthode, nous enseignons progressivement l'équilibre :*

*en exerçant d'abord la coordination couchée puis assise et debout, jusqu'à ce que des mouvements plus complexes puissent être exécutés plus facilement.*

Il faut remarquer que les exercices développant l'équilibre sont nécessaires à la préparation des sportifs, athlètes et boxeurs.

## 7. SAUT

L'individu normal n'a pas besoin de savoir sauter haut ou rebondir ou atterrir avec aisance, mais il doit cependant avoir une certaine **élasticité musculaire** pour que sa démarche soit souple.

Les **exercices très simples** de saut et de sautillés proposés dans la méthode sont **suffisants**, mais un athlète, lui, doit pratiquer des exercices plus spécifiques.

Mais dans les deux cas, **il faut se souvenir que c'est l'atterrissage le plus important.**

LA HAUTEUR D'UN SAUT DEPEND ESSENTIELLEMENT DE LA FORCE DES QUADRICEPS  
QUI PEUT D'AILLEURS S'ENTRAINER AUTREMENT QUE PAR DES SAUTS  
(FLEXIONS ET EXTENSIONS LENTES DES GENOUX PAR EX.)

Il peut être dangereux de sauter haut si l'on ne sait pas atterrir correctement. La colonne vertébrale peut souffrir, de même que les ligaments des pieds et des genoux.

**Un atterrissage correct consiste à distribuer les chocs** : non seulement sur l'avant-pied mais également sur les **chevilles et les genoux** en les faisant **fléchir** au moment de l'atterrissage. Par la suite, ils doivent immédiatement pouvoir se tendre à nouveau pour que le corps retrouve son équilibre après ce moment de relaxation partielle.

Deux choses importantes dont il faut se souvenir pour éviter des ennuis articulaires :

11. **exagérer cette relaxation en fléchissant genoux et chevilles à angle droit**, puis tendre à nouveau les jambes. La règle s'applique aussi bien en saut sur un pied que sur les deux pieds.

12. **ces flexions doivent se faire dans la bonne direction**, c'est-à-dire en respectant la mécanique des articulations. Par exemple:

- c. si le pied est en rotation externe, la hanche doit l'être également pour que le genou fléchisse dans la même direction.
- d. Si le pied est de face lors de l'atterrissage, il ne faut pas laisser partir le genou en dehors ou en dedans, faute de quoi un accident peut arriver.

*Si l'on suit ces deux règles, les exercices de saut et de sautillés ne sont pas dangereux. Les jambes peu à peu se renforceront et les réflexes musculaires se développeront.*

d'après Margaret Morris  
tiré du «Basic Physical Training» publié en 1937

## BUTS A ACQUERIR DANS LA TECHNIQUE :

Manuel de rouge  
Continuité et aisance dans le mouvement

### BUTS DE LA TECHNIQUE DANS LES COULEURS AVANCEES

Lorsqu'un élève arrive aux exercices "Rouges" cela signifie en général qu'il va poursuivre l'entraînement pour atteindre un niveau supérieur.

Par conséquent, la première chose à faire : se demander d'une manière critique si le maintien (à la fois acquis et naturel) est vraiment parfait. De même pour la marche et le contrôle de la respiration. S'il trouve une erreur ou une difficulté dans une des parties évidemment fondamentale de la technique, il devrait accorder toute son attention à les corriger.

*A ce stade, le maintien et la respiration devraient être  
sous contrôle inconscient et on ne devrait pas y penser.*

Si une faiblesse particulière ou un défaut structurel ont dû être surmontés à un moment donné, il peut s'avérer nécessaire de faire encore un effort déterminé et continu avant de parvenir à ce but. Je n'insisterai jamais assez sur l'importance du contrôle inconscient d'un bon maintien et d'une bonne respiration très tôt dans l'entraînement. Sinon, une déficience dans le maintien et dans la respiration seront un handicap permanent pour l'élève qui sera continuellement obligé d'y prêter attention au moment où il devrait pouvoir se concentrer sur un travail plus avancé.

Les autres objectifs de cette progression de la "Base" aux couleurs plus avancées devraient être considérés chaque fois à un niveau supérieur. La perfection du mouvement exige un contrôle général musculaire et doit par conséquent être travaillé dans chaque couleur.

## CONTINUE ET AISANCE DANS LE MOUVEMENT

Je mets ces deux objectifs en dernier lieu, car c'est la partie la plus difficile à réaliser de toute la technique du mouvement.

Elle a été abordée lors des niveaux précédents, mais si l'on insiste trop sur la technique au début, avant d'avoir atteint le contrôle musculaire nécessaire, le mouvement sera superficiel et mal maîtrisé.

La "**Continuité et l'aisance dans le mouvement**", comme je l'entends, ne peuvent être atteintes que par un contrôle musculaire approprié, auquel on arrive principalement par la visualisation mentale du genre de mouvement à exécuter. Ce processus mental intervient bien entendu à chaque étape de la technique ; mais, tandis que la répétition de mouvements développant la force musculaire est primordiale pour l'acquisition du "saut", le plus important dans les degrés de mouvements plus subtils est le **contrôle mental**, c'est-à-dire la **prise de conscience intérieure du mouvement**.

Vous devez visualiser des mouvements "à demi relâchés", puis tous les degrés possibles allant du mouvement le plus énergique au plus petit et au plus subtil. Prenez n'importe quelle position aussi énergiquement que possible, diminuez l'intensité et voyez combien de degrés vous pouvez faire entre le mouvement le plus énergique et le plus doux.

Inversez le processus, en commençant par le mouvement le plus imperceptible possible puis, en répétant le même mouvement, augmentez peu à peu l'intensité jusqu'aux mouvements les plus énergiques que vous puissiez faire. Bien que la visualisation soit d'une grande importance, faites attention à ce qu'un concept émotionnel d'une trop grande force ne puisse être interprété corporellement.

Chaque degré de contraction musculaire devrait être pratiqué séparément, avant d'utiliser le corps comme un tout. Des exercices doux et relâchés devraient être pratiqués ensuite, en essayant de faire les mouvements les plus doux possibles tout en maintenant intacte la forme de l'exercice, c'est-à-dire les positions principales.

*La différence essentielle entre une série de mouvements rapides ou énergiques et ceux qui sont doux ou relâchés réside dans les **mouvements de transition**. Dans les deux cas, **il doit y avoir une relaxation dans la transition**,*

*la différence étant dans la **vitesse de la relaxation***

Alors que dans les mouvements rapides ou énergiques, la transition et la relaxation nécessaire doivent être aussi rapides que possible, dans les mouvements doux et relâchés, la durée de la transition d'une position à une autre est souvent plus longue que le maintien de la position.

**Ces mouvements de transition lents sont la preuve d'un réel contrôle musculaire, car autant pour la satisfaction de l'exécutant que pour le plaisir du spectateur, le temps doit être entièrement rempli, indépendamment de la longueur de la transition. On ne doit pas avoir l'impression qu'il est "tiré en longueur", ce qui arrive lorsque la transition est faite de mouvements plutôt saccadés suivis de temps morts.**

«Continuité et aisance dans le mouvement" signifient aisance non seulement dans le mouvement mais aussi dans l'immobilité, dans le fait de tenir une position assez longtemps sans paraître figé, ni montrer aucune tension musculaire, ni donner l'impression que la position est tenue trop longtemps. Cela peut paraître simple, mais d'aucuns trouvent cela difficile - un danseur médiocre aura toujours plus de facilité à rendre attrayante une danse rapide plutôt qu'une danse lente avec des positions à tenir, car pour cette dernière, en plus de l'entraînement corporel, il est important de prendre conscience de chaque mouvement, sinon le spectacle sera extrêmement ennuyeux à regarder.

***C'est l'aptitude de l'exécutant, alliant son attitude mentale à la connaissance de la composition de la forme et de la ligne pour transmettre des idées et des émotions, qui captive le public.***

La sincérité est essentielle, de même que la certitude que chaque geste, même infime, en mouvement ou immobile, donne à la composition l'effet souhaité. Sinon, le résultat sera certainement décevant. C'est pourquoi je mentionne cet objectif en dernier lieu, bien que j'aurais dû le faire dès le début.

**Personne ne doit se décourager** de ne pas réussir, même après plusieurs années, car en fin de compte le succès dans ce type de mouvement dépend de l'intensité de sa propre expérience de vie, de sa philosophie et de ses intuitions, de sa capacité à les exprimer et à les traduire dans une forme visuelle à travers la technique du mouvement.

*Margaret Morris (1891-1980)*

