

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 9

Artikel: Des mouvements en douceur
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827211>

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](#)

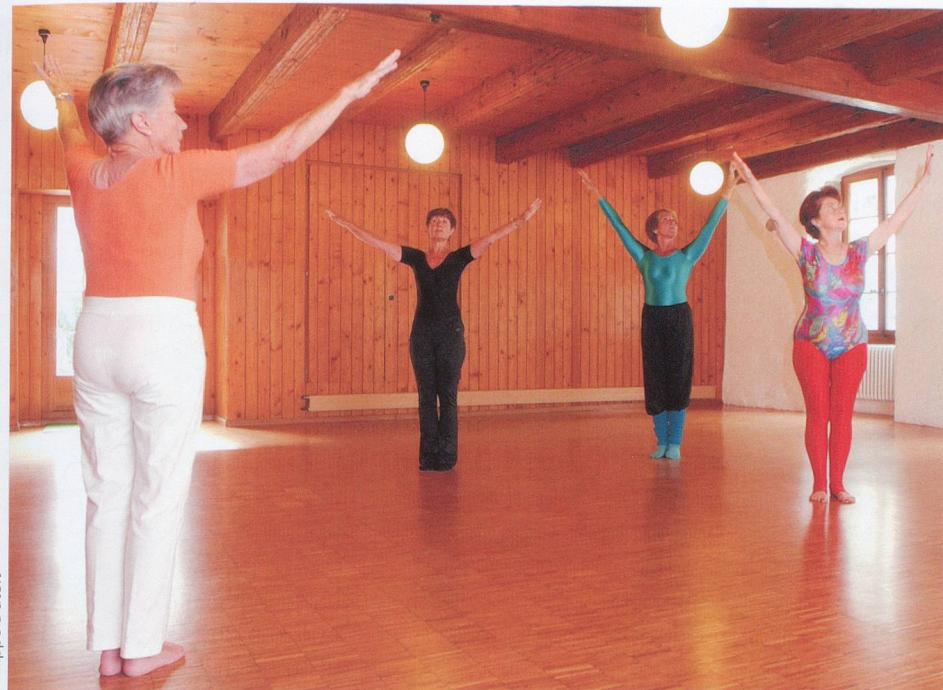
Terms of use

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: 14.01.2026

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

Des mouvements en douceur



Philippe Duttoit

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

Adepte d'une existence saine, Margaret Morris prend soin de vivre en contact avec la nature et devient végétarienne, participant ainsi à 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 essayé 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 «déraouiller», 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: Mme Renée Henchoz, tél. 021 323 98 57, ou Mme Betty Jayet, tél. 021 784 34 39, pour connaître les lieux et jours de cours dans votre région. Internet: 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!