

Essayez la danse en couleurs!

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **26 (1996)**

Heft 5

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828668>

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.

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'aujourd'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'ânés, 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 M^{me} Dopey Roulet, à Apples, tél. 021/ 800 34 74.

Créez un coussin en soie peinte

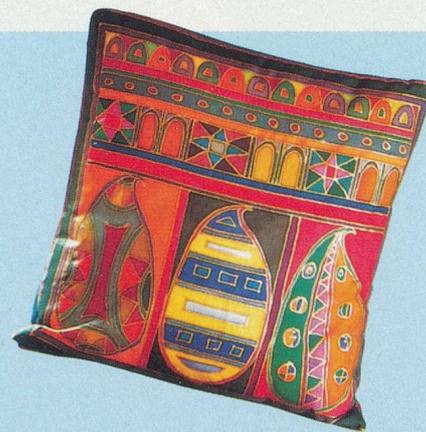
Fournitures:

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.