

Étude sur le mouvement naturel



(Texte écrit en décembre 1920 et paru dans le numéro de janvier 1921 de la revue mensuelle *Cercle Musical et Dramatique Indépendant*).

« Faites des mouvements naturels »

Que de fois n'entendons-nous pas dire:

"Faites des mouvements naturels" Quoi de plus simple ?

Mais que veut-on dire par ce mot "naturel" ?

Ceux qui manquent le plus d'élégance, le plus d'harmonie, ne s'imaginent-ils pas faire des mouvements naturels ?

Le mouvement le plus spontané doit être basé sur une exactitude scientifique. S'il n'est pas indispensable d'analyser la beauté, la beauté néanmoins doit pouvoir supporter l'analyse.

Les étoiles, les plantes, les eaux, l'air, l'oiseau, le poisson, le ver de terre, le chien, le singe ; les éléments comme les animaux et comme les choses, font partie de l'univers pour y accomplir une certaine fonction.

Plus ils deviennent aptes à la remplir, plus ils évoluent vers leurs perfections respectives.

Plus un lévrier est agile, plus il est lévrier. Plus une frégate est navigateur infatigable plus elle est frégate. Pour qu'un lévrier soit un bon lévrier, il faut qu'il puisse bien courir, il lui faut esprit et membres spéciaux qui se développent et évoluent par ses mouvements mêmes, lesquels lui sont propres ; plus ils sont économiques, plus ils sont simples,

gracieux ; plus ils ont d'élégance, plus il a de capacités de lévrier et meilleur il devient. De même la frégate.

Également pour les arbres qui deviennent arbres grâce à leurs mouvements intérieurs (mouvements de la matière) et extérieurs, par lesquels ils résistent aux vents, qui cependant sont nécessaires à leur formation.

Ainsi en est-il de l'homme. Plus l'homme devient capable de remplir sa mission, plus il se rapproche de l'homme idéal, que nous, tels que nous sommes, pouvons considérer comme un demi-dieu.

Les mouvements de l'univers (des mondes comme des atomes) suivent certaines lois ; l'homme aussi a des mouvements dont il a tout intérêt à suivre l'exactitude pour son équilibre physique et moral.



L'homme moderne voulant éviter la fatigue des travaux, c'est-à-dire des mouvements que la nature lui a imposés, perd son équilibre, ses facultés, ou bien les diminue ; il n'a pas su conserver ses mouvements comme le chat ou l'oiseau ont su conserver les leurs, aussi voyons-nous rarement un chat ou un oiseau mal fait, gauche, laid, par contre beaucoup d'hommes.

L'athlète moderne

Court souvent vite et longtemps s'il s'entraîne, mais ayant perdu (et parfois même depuis des générations) ses mouvements naturels, ses efforts répétés ont pour lui-même quelque chose d'abrutissant : il ne ressent pas l'émotion du bon mouvement, cette sensation bienfaisante, joyeuse de légèreté physique, mentale et émotionnelle de bien-être, semblable à la sensation de l'action juste et sagement accomplie, qui nous donne une force, une satisfaction, une confiance saine en nous-mêmes, de l'équilibre, de l'harmonie.

Le mouvement humain existe depuis toujours.

Comparez certains mouvements d'un ouvrier très habile avec ceux des figurines archaïques, vous trouverez une parenté indiscutable.

Voici un montagnard qui fait des mouvements rassemblant à ceux d'une fresque d'un vase grec. Cet ouvrier et ce montagnard ont trouvé leurs mouvements harmonieux en cherchant l'économie.

Il y a, dans les bons mouvements humains, une base exacte, une parenté très proche de celles des autres animaux.

Plus je sens ma démarche économique, plus j'y discerne le mouvement des quadrupèdes, mes mains marquant le rythme de leurs pattes de devant.

Chaque bon mouvement a son rythme extérieur et intérieur exact et rappelle le plus souvent celui du balancier, ce qui est compréhensible si nous voulons vraiment exploiter la pesanteur du corps pour économiser l'énergie.



Le balancier et la roue

Nous discernons nettement ce mouvement du balancier combiné avec celui de la roue dans le mou-

vement du tigre, du chat, de la buse qui vole. Il n'y a absolument rien de commun avec le pseudo-rythme des pas cadencés par lesquels on prétend enseigner le rythme.

En cherchant l'économie du mouvement, nous nous apercevons que le bon mouvement est toujours continu, que les impulsions énergiques sont suivies ou précédées de mouvements où les muscles sont relâchés.

La SOUPLESSE dépend de l'économie, de la logique, de la musicalité du mouvement.

La GAUCHERIE n'est qu'une cacophonie, une maladie qui se guérit parfaitement.

L'ÉLÉGANCE est la plus haute simplicité — elle peut s'apprendre.

En jouant, en marchant, en dansant, l'être entier doit pouvoir vibrer. Pour s'exprimer librement, le corps doit pouvoir onduler musicalement.

Pour que le plus simple des gestes puisse porter, transmettre une pensée, éveiller pleinement dans les sensibilités des spectateurs tel état d'âme, il doit se libérer des attaches qui paralysent ou diminuent les moyens d'expression de l'être.

Ainsi que les silences font partie de la phrase musicale, ainsi que l'air est nécessaire à la transmission des sons, l'espace lui-même doit se transformer en élément faisant partie de la danse par le mouvement même qui doit éveiller les ondes réelles bien

qu'invisibles, tout comme la voix éveille les ondes sonores; l'espace amplifiant ainsi le plus merveilleux et le plus subtil des langages, le mouvement humain.

Ceux qui, par leurs mouvements, ont la capacité d'éveiller ces ondes, la puissance intérieure de dégager cette force, cette électricité communicative, peuvent seuls dominer la scène.

Si quelques uns le font inconsciemment, comme les chanteurs qui ont la voix posée naturellement, et chantent sans posséder de technique vocale, ce sont là de rares exceptions et ils s'égarent facilement.

Il y a d'ailleurs une parenté extraordinaire entre cette technique du mouvement et la technique vocale. Nous savons que la voix humaine doit également suivre certaines lois pour porter, pour vibrer, pour trouver toute son ampleur, toute sa beauté et sa couleur personnelle.

Si la nature des mouvements a une très grande influence sur l'émotivité et la mentalité, physiquement elle peut user le corps prématurément, le détériorer, comme elle peut, au contraire, rectifier ses défauts, lui rendre toute sa beauté et le conserver. "Que bien insensé est l'homme qui pleure la perte de sa vie, et qui ne pleure point la perte de sa jeunesse!"

Et la jeunesse, c'est l'équilibre des mouvements. Tant que nos mouvements restent jeunes, nos vies gardent le rythme de la jeunesse.

Pour travailler la technique du mouvement et la plastique, mieux vaut encore la qualité des études que la quantité.

Rien ne sert, en effet, de passer de longues heures à faire n'importe quel exercice et n'importe comment, machinalement.

C'est une fausse conception de croire que l'on s'assouplit quand même. Cela peut au contraire durcir les mouvements, rendre nerveux et détruire la sensibilité.

Si un exercice, une méthode, sont susceptibles d'anéantir une personnalité, ils ne peuvent qu'être erronés, car ils produisent des automates sans vie et sans rayonnement.

Pas d'uniformités dans les études : s'il y a une méthode, il y a avant tout des êtres humains. La personnalité de chacun doit être une chose sacrée, car il en peut jaillir une étincelle, l'esprit de création qui va évoluer, qui fera un jour mieux que nous, qui ira plus loin, plus haut.

