

# FONDEMENTS D'UNE MÉTHODE NATURELLE DE GYMNASTIQUE

## L'ENSEIGNEMENT DE MALKOVSKY

Simone VALENTIN

Dans une période de remise en question de la pédagogie et de réorganisation de la journée de classe, telle que nous la vivons aujourd'hui, il nous semble indispensable de repenser le problème de l'éducation physique dans son ensemble.

### *Finalité de l'éducation physique*

Sans entrer dans les détails, rappelons cependant que la finalité de l'éducation physique dans une pédagogie moderne devrait être la formation du Moi à travers la formation du corps. La formule « une âme saine dans un corps sain » nous paraît dépassée, car elle postule en fait la séparation de l'âme et du corps. Le psychisme et le physique sont indissolublement liés : il serait vain de parler de l'un sans parler de l'autre. A Wallon revient le mérite d'avoir fait l'analyse de la psycho-motricité et d'en avoir dégagé l'importance, en psychologie génétique, dans le développement global de l'enfant. De plus, le geste et le mouvement sont des moyens privilégiés d'expression. Dans le domaine des techniques d'expression de l'École Moderne, on a beaucoup parlé, et écrit, sur le texte libre, l'imprimerie à l'école, la correspondance interscolaire, l'art enfantin, etc. Il semble qu'on ait moins parlé d'expression corporelle. L'éducation et l'expression cor-

porelles semblent jouer encore le rôle de « parents pauvres ».

### *La part du maître dans l'éducation physique*

Si la faute d'orthographe ou de syntaxe surgit dans un texte libre, le maître est là, vigilant (lui-même ou un autre moyen de contrôle qu'il a mis en place) pour aider l'enfant à réajuster sa phrase, dans le but, plus ou moins lointain, de lui faire acquérir la maîtrise de la langue parlée. Le maître connaît la grammaire, le vocabulaire, les lois de notre langue. La « part du maître », chère à Freinet, devrait aussi exister dans le domaine corporel. Le maître devrait pouvoir saisir aussi bien le mouvement erroné de l'enfant, pour le réajuster, le redresser, que le mouvement juste, pour l'amplifier, le magnifier, en faire profiter les autres enfants. Mais le maître, rompu aux disciplines intellectuelles, est souvent démuné quand il s'agit d'éducation corporelle. Il ne sait pas dans quel sens et à quelles fins utiliser les créations spontanées des enfants. Les éducateurs auraient intérêt à « redécouvrir le maniement du corps à partir de ses propres lois ». La méthode naturelle de gymnastique de Malkovsky pourrait fournir une grammaire gestuelle nécessaire à toute éducation qui se veut complète.

Le geste naturel est encore spontané chez le jeune enfant (vers 4, 5, 6 ans), il est souvent à réapprendre chez l'enfant plus âgé et surtout chez l'adulte. La vie actuelle, mécanisée, pressée et quelquefois certaines formes de gymnastique en raideur, se chargent de le refouler, de le figer, de le détruire. Notre but sera donc, à l'école, de donner à l'enfant l'occasion de réaliser ce geste naturel, puis de le développer, de le faire tendre vers la perfection.

Or, une telle forme d'éducation physique et gestuelle ne s'apprend pas dans les livres ; il ne suffit pas de savoir qu'il faut mettre le pied gauche devant le pied droit pour marcher, mais c'est la « bonne » façon de marcher, c'est la vraie forme du geste et son rythme qu'il est important de connaître. Il faut l'avoir réalisé et senti dans son propre corps. Cela suppose une formation des maîtres dans ce sens. Les maîtres se souviennent à peine des leçons de gymnastique de leur enfance et de leur adolescence ; ils ont pratiqué, ou pratiquent encore, un ou plusieurs sports, à titre personnel, dans le meilleur des cas. Mais ils ont, la plupart du temps, très peu de notions sur le mouvement, l'éducation corporelle et la psycho-motricité.

Nous essaierons de définir ici, une « technique corporelle » qui, selon la façon dont elle est utilisée, permet d'accéder à des domaines sportifs ou artistiques tels que : la gymnastique, l'athlétisme, les sports d'équipe, le mime, l'éducation rythmique et la danse. Il s'agit de la technique corporelle enseignée par Malkovsky.

Pour des raisons de clarté dans l'exposition, nous partirons de la notion d'éducation corporelle, pour arriver à celle d'expression corporelle. Nous au-

rons pu utiliser la démarche inverse : à partir de l'expression, aboutir à l'éducation du corps. Nous procédons ainsi en pédagogie. Les deux concepts nous paraissent inséparables et s'interpénètrent sans cesse.

Malkovsky a d'abord été un créateur, danseur et chorégraphe. Le créateur s'est très vite doublé d'un chercheur :

*« J'ai fait beaucoup de recherches en vue de la logique du mouvement, en travaillant la terre, en fauchant l'herbe, en marchant, en courant, en skiant, en nageant, en jetant le disque et le javelot. J'ai compris qu'il y a une base exacte dans tous les mouvements humains. »*

La technique corporelle Malkovsky a une base très précise qui permet la plus grande liberté d'expression. Il y a donc tout intérêt, pour l'éducateur, à connaître cette précision technique, afin de guider efficacement l'enfant dans la connaissance de son schéma corporel, de son corps propre, vers la maîtrise et la plénitude de ses gestes, de favoriser et de provoquer l'expression spontanée sans que celle-ci se perde en mièvreries, ou dégénère en excitation ou en excentricité.

Malkovsky utilise essentiellement dans son enseignement le mouvement humain naturel, qu'il définit comme *« le plus merveilleux des langages, le plus subtil et le plus puissant, celui qui parle aux hommes de toutes les couleurs et de toutes les latitudes »*.

Le mot naturel demande une explication. Nous opposerons à « naturel » le mot : « artificiel ». Est naturel, tout mouvement qui laisse le corps libre de se mouvoir dans sa totalité, sans contrainte, sans raideur.

Par exemple : dans la position debout, je fais tourner un bras en un large cercle, d'avant en arrière et de haut en bas : une réaction se fait sentir dans les deux épaules, dans l'autre bras, dans le cou, dans les genoux, dans tout le corps. Mon corps réagit librement, si je ne le bloque pas par crispation.

Pour Malkovsky, le mouvement humain est un, dans les travaux, dans les sports, dans la danse. Ce qui veut dire que le mouvement obéit aux mêmes lois, qu'il soit exécuté par le bûcheron, le faucheur, le nageur, le skieur, le danseur, etc. Ce postulat nous permet d'unifier notre enseignement, que nous soyons sur un plateau de basket ou de volley-ball, un terrain de foot-ball, sur un stade, dans un gymnase ou dans une salle de jeu ou de rythmique. Soyons logiques et parlons le même langage dans ces différentes parties de l'éducation physique.

Nous allons maintenant essayer d'analyser les principes de base de l'enseignement de Malkovsky et les lois du mouvement libre.

#### 1. LE PRINCIPE D'OPPOSITION

La marche est le mouvement naturel type, propre à l'être humain.

*« La chute continue (vers l'avant) accélérée ou ralentie à chaque pas, par des déplacements alternatifs du centre de gravité, et les épaules décrivant imperceptiblement la double roue, entraînent nos bras et nos jambes en sens contraire et font onduler librement la colonne vertébrale. » (Malkovsky)*

Dans la marche, l'épaule droite entraîne la jambe gauche, puis l'épaule gauche entraîne la jambe droite, etc. C'est ce qu'on appelle l'*opposition*. Ces mouvements sont réflexes. Nous les faisons automatiquement. Ils font partie de ce que les physiologues appellent la « motricité automatique ». Mais nous devons prendre conscience de cet automatisme, et réapprendre à percevoir et à effectuer cet imperceptible décalage bras-jambes, si nous voulons faire acquérir à nos enfants une démarche harmonieuse et souple.

#### 2. LE CENTRE D'EMISSION ET LA TRANSMISSION DU MOUVEMENT

La physiologie nerveuse a mis en lumière :

- l'importance des conductions nerveuses et des centres nerveux supérieurs dans la motricité volontaire ou automatique,
- le phénomène de « feed-back » im-

Photo X.



pliqué dans tout acte moteur : le centre nerveux informé des intentions de l'individu, renvoie ces informations aux effecteurs, par ex. les muscles, impliqués dans l'exécution de l'acte, — la présence, le long de la moelle épinière en particulier, de plexus, enchevêtrements de fibres nerveuses, sortes de relais indispensables à la bonne répartition de l'influx nerveux.

Tout cela fait de notre corps le plus merveilleux, mais aussi le plus fragile des ordinateurs.

L'émission nerveuse du mouvement se situe dans les centres nerveux supérieurs. Le déclenchement musculaire proprement dit du mouvement se situe au centre du corps, au niveau du plexus solaire et le mouvement se propage de ce centre vers les extrémités du corps.

*« D'où part l'appel spontané d'un enfant vers un autre enfant ? Où chercher sa source plus ou moins inconsciente ? Dans son plexus solaire, centre des forces motrices et magnétiques. Dès l'émission, le mouvement se propage comme une onde dans toutes les directions jusqu'aux extrémités et au-delà. »* (Malkovsky)

### 3. IMPORTANCE DE LA COLONNE VERTEBRALE

Nous avons parlé plus haut de la moelle épinière. Celle-ci est protégée par la colonne vertébrale, chef-d'œuvre de mécanique ondulatoire.

*« La colonne vertébrale est l'arbre de vie du mouvement, l'amortisseur des chocs, le ressort qui nous préserve des ébranlements du système nerveux. Dès qu'elle se fige, le mouvement est mort. »* (Malkovsky)

Au contraire, si nous laissons la colonne vertébrale libre, le mouvement est vivant. La colonne vertébrale ondule librement, mais dans un mouvement réflexe, non conduit. Par l'in-

termédiaire de la colonne vertébrale, le corps entier participe au mouvement. Nous ne sommes pas une mécanique articulée, composée de segments sans rapports les uns avec les autres, mais un tout : le mouvement des bras et des jambes n'est que le prolongement du mouvement du corps. D'où l'importance de la colonne vertébrale, os et matière nerveuse, dans l'éducation corporelle. Nous éviterons donc dans nos exercices, les mouvements violents, mécaniques, acrobatiques, ou inexpressifs, sans vie.

### 4. LE RYTHME DU MOUVEMENT

*« Chaque bon mouvement a son rythme intérieur et extérieur exact, (qui n'a absolument rien de commun avec le pseudo-rythme des pas cadencés par lesquels on prétend apprendre le rythme). Il rappelle le plus souvent le rythme du balancier. »* (Malkovsky)

Chaque mouvement peut se décomposer en 3 phases :

- une phase active
- une phase passive, ou phase de repos ou de répit
- une phase neutre, qui appelle la phase active suivante, etc.

Appel, action, répit... Appel, action, répit... rythme sans cesse renouvelé, sur lequel se calque le rythme respiratoire : inspiration, expiration, vide... inspiration, expiration, vide, etc.

Sur le plan dynamique, ce rythme du mouvement correspond à une accumulation d'énergie, suivie d'une libération. L'effet (libération) suit logiquement la cause (accumulation).

Le mouvement, ainsi structuré, peut être fait en accord avec la musique, car la musique peut se structurer, elle aussi (mesures, temps fort, etc.). La musique est, chez Malkovsky, le soutien dynamisant du geste. De plus, elle est choisie en fonction de l'expression que sous-tend le geste.

Tout obéit à la grande loi du rythme :

« *Tout monte, et descend.*

« *Tout aspire, et expire.*

« *Tout s'équilibre par oscillations compensées.* » (H. Trimegiste)

Avec son rythme propre (battements de son cœur, respiration), l'homme se met à l'unisson des rythmes de l'univers (rythme des saisons, des marées, révolutions des planètes) et prend, de ce fait, une dimension cosmique.

#### 5. L'ECONOMIE DE L'EFFORT

Avant même d'effectuer un mouvement, il est indispensable de créer en soi un état de réceptivité, de relaxation active, sans lesquels les réflexes ne peuvent jouer, et le mouvement être émis correctement.

« *Cherchons l'économie d'effort ; pour éviter de freiner inconsciemment nos élans, il est indispensable de libérer nos canaux nerveux, ce qui nous permettra de sentir et de contrôler nos impulsions qui doivent se propager librement à travers chaque parcelle de notre corps, comme les ondes sonores à travers l'espace.* » (Malkovsky)

Cet état d'éveil facilite le déroulement « coulé » du mouvement, élimine l'anxiété et la précipitation, évite la crispation.

« *L'action n'est pas l'agitation. La force n'est pas la brutalité. Les leviers de commande sont facilement mis hors d'usage par des mouvements erronés.* » (Malkovsky)

Comment, dans la pratique, appliquer ce principe de l'économie de l'effort ?

Par exemple :

— en utilisant la retombée d'un geste pour l'élan du geste suivant

— en profitant de la force centrifuge déclenchée par un mouvement

— en exploitant la loi de la chute des corps et la pesanteur

— en n'oubliant pas de respirer pour

ne pas s'asphyxier

— en utilisant le sol comme appui

— en profitant au maximum de la phase de répit du mouvement

— en ne bloquant pas une partie du corps pour faire travailler une autre partie (pourquoi obliger le corps à plusieurs efforts, qui parfois même se contrarient ?)

Donc, pas de crispation, pas de précipitation (ce qui n'exclut pas la rapidité dans certains mouvements), pas de brutalité, pas d'agitation : l'effort doit être coulé.

#### 6. L'UNITE DE L'ETRE HUMAIN

Cette notion de « l'unité de l'être » préoccupe actuellement d'autres chercheurs tels que Le Boulch (psychocinétique) et Gerda Alexander (relaxation). La psychologie moderne nous apprend que le Moi est un tout qui englobe : le physique, le psychisme, et l'affectivité. Depuis 40 ans, Malkovsky affirme :

« *Si nous voulons acquérir des performances exceptionnelles dans les travaux, dans les sports, dans la danse, si nous cherchons à développer les capacités, les forces insoupçonnées qui résident en nous tous, afin de vivre pleinement nos vies, il est indispensable de coordonner nos efforts dans les trois plans humains : physique, mental et émotionnel.* »

Dans tous les mouvements de l'enseignement Malkovsky, ces trois plans entrent en jeu :

— *le plan physique* : utilisation maximale de tout le corps ; même si un mouvement ne semble mettre en jeu qu'un segment, tout le reste du corps participe au mouvement,

— *le plan psychique* : chaque mouvement demande une prise de conscience totale des processus mis en jeu : le mouvement est vécu, intériorisé. Malkovsky demande à ses élèves une

concentration, une réceptivité, une présence permanentes. Si l'on ne pense pas à ce qu'on fait, on est « en dehors du mouvement » : le mouvement devient alors mécanique, vide sans portée. Il faut vivre intensément chaque mouvement. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, cet effort de prise de conscience ne fatigue pas : c'est une relaxation active. Avec un peu d'habitude, cet effort est d'ailleurs compensé par le plaisir que l'on ressent. Mais au départ, il est indispensable de rendre conscient, l'inconscient du mouvement,

— *le plan affectif* : nos mouvements, nos gestes reflètent notre affectivité, notre tempérament, notre caractère. De plus, nous pouvons volontairement exprimer tout ce que nous pensons avec des gestes : la joie, la tristesse, l'amour, la haine...

Nous arrivons ainsi à l'expression corporelle.

## 7. L'EXPRESSION PAR LE GESTE ET LE MOUVEMENT

Comme nous le disions plus haut, le mouvement est un langage. Pour Malkovsky, l'éducation et l'expression corporelle débouchent essentiellement sur la « Danse libre » :

*« Ce n'est qu'en cherchant l'exactitude que l'on trouve le rythme dans les mouvements humains et par surcroît la grâce et le rayonnement. C'est sur ces principes que je fonde les mouvements de mes danses et que je cherche à exprimer les émotions que je vis. »*  
*« La danse est la synthèse de la vie même. »*

Le mouvement et la danse ne sont pas des buts, mais des moyens. Il ne s'agit pas de « dresser » son corps par une technique rigide, pour arriver à une série de performances acrobati-

ques plus ou moins exhibitionnistes (du « m'as-tu-vu » comme dit Malkovsky). La danse est un moyen d'expression totale qui a pour but l'épanouissement de tout l'être, l'équilibre de la personnalité. La danse libre se veut une éducation totale, au sens large du terme, c'est-à-dire une élévation de l'homme vers le niveau le plus haut de ses possibilités, à tous les points de vue.

Par là, Malkovsky rejoint Le Boulch qui vise également, par l'éducation du mouvement, l'éducation tout court.

Après cet essai d'analyse des principes de base du mouvement, il nous paraît intéressant de rappeler aux éducateurs l'importance de la formation dans le domaine corporel, non seulement pour eux-mêmes, mais aussi dans l'intérêt et la valeur de l'enseignement qu'ils dispensent aux enfants qui leur sont confiés.

Pour conclure, nous citerons une fois de plus Malkovsky :

*« En appliquant les principes des mouvements normaux, purs, basés sur la justesse, sur l'équilibre, l'être humain acquiert la vraie souplesse, l'élégance, l'énergie, la résistance et la beauté, rythme ses pensées, ennoblit ses sentiments, ses expressions, augmente ses réflexes et par là sa vitalité, source de jeunesse éternelle... En communion avec le rythme cosmique, l'âme chantante, pleine de lumière, l'homme libre arrive à danser sa vie. »*

C'est cet homme qu'évoque Nietzsche dans « Zarathoustra » :

*« On voit d'après la démarche de chacun s'il a trouvé sa route. L'homme qui s'approche du but ne marche plus, il danse. »*

Simone VALENTIN