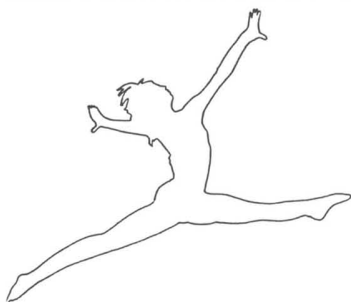




# L'APORTACIÓ D'EMIL JACQUES-DALCROZE A LES ACTIVITATS FÍSiques AMB SUPORT MUSICAL

*Núria Tries Llongueres, Directora de l'Institut Joan Llongueres de Pedagogia Musical i Rítmica-Dalcroze*

Educació del sentit del ritme musical a través del moviment corporal, amb la finalitat de conjuntar les facultats personals d'audició, imaginació i ritme per l'experiència del cos en moviment.

## **Introducció**

És interessant observar la gran importància que avui dia es dona a l'educació del propi cos. Per tant, no és estrany el gran ventall de possibilitats que l'àmbit ens ofereix, tant en el món de la dansa com en el de la gimnàstica o de l'expressió corporal, i tant de cara a una formació professional, com per a satisfer un plaer personal i, fins i tot, seguir una indicació mèdica.

Tot aquest èmfasi en el desenvolupament corporal ens remunta fins a cent anys enrera, o sigui al segle XIX, ja que va ser aleshores que va néixer un moviment de renovació: des de diferents angles es va començar a imprimir al moviment físic una orientació dife-

rent de la que es donava i practicava fins a aquell moment.

Les persones que més influïren en aquest aspecte renovador varen ser, com a pioner, François Delsarte (1811-1871), tot seguit Emil Jacques-Dalcroze (1865-1950), Isadora Duncan (1878-1927), Rudolf Laban (1879-1958), Mary Wigman (deixebla de Dalcroze) 1886-1973 i Marta Graham (n. 1894) i molts artistes coneguts en tots els països del món com inquiets capdavanters del progrés en el camp del moviment corporal.

Sens dubte que la música juga un paper molt important en aquestes activitats, i no em refereixo a la seva funció com a suport per a la dansa, sinó a la

seva funció pedagògica com a mitjà indispensable per a una bona educació del nostre sentit rítmic. Hem de reconèixer que és en la música, precisament, on troba el ritme la seva més clara definició.

Tenint en compte el que acabem de dir, hauria de ser lògic que tots els que practiquen el moviment corporal (dansaires, gimnastes, actors, etc...) tinguessin un mínim de coneixements musicals, i precisament és potser en aquest àmbit on hi ha més analfabets de la música.

El gimnasta, per exemple (i això ho dic per experiència pròpia), veu la música d'una manera completament deslligada de la persona, o sigui, com una ma-

**Hem de reconèixer que és en la música, precisament, on troba el ritme la seva més clara definició.**



tèria complementària que cal estudiar per arribar al seu coneixement, igual com la geografia i la història, per exemple, sense pensar que tant el sentit rítmic com el sentit melòdic són dos aspectes que esdevenen part inherent de la persona i que només cal que els desenvolupem, podríem dir, com el moviment corporal. Tots tenim la possibilitat de moure'ns, però si no seguim una disciplina de treball adequada per al seu desenvolupament, el nostre cos esdevindrà feixuc o mancat d'agilitat i no podrà bellugar-se amb la gràcia que li escau, sobretot si ha de seguir el ritme de la música.

Doncs bé, Emil Jacques-Dalcroze va ser qui va aportar al món del moviment corporal aquesta nova pedagogia de l'educació per al ritme musical mitjançant el seu mètode de la rítmica, que fou considerada en el seu moment com una de les últimes conquestes educatives de màxima eficàcia.

## **Breu Història**

### **Emil Jacques-Dalcroze**

Neix l'any 1865 i mor l'any 1950. Va ser un home molt polifacètic: músic, coreògraf, actor, compositor i pedagog. Cal dir, però, que la seva professió (a la qual va dedicar la seva vida) va ser la música i la pedagogia musical. Observarem no obstant, que sentia també una veritable atracció pel moviment corporal i l'art escènic en general; per aquest motiu, quan va anar a París a estudiar l'harmonia i la improvisació al piano, amb Anton Bruckner i Mathis Lussy, va seguir també tots els cursos d'art dramàtic amb Talbot, de la Comédie-Française.

Els seus coneixements musicals i corporals alhora el van dur precisament a constatar la necessitat de l'aprenentatge d'aquestes dues activitats per al desenvolupament de la persona, i a partir

d'aquí va començar a investigar les lleis del ritme musical mitjançant el moviment corporal. Aquest és l'origen del seu mètode de gimnàstica rítmica.

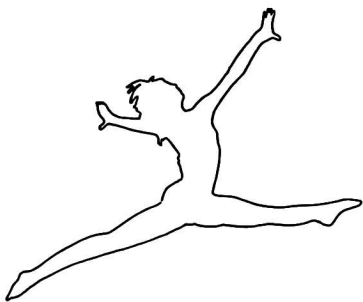
### **La Rítmica-Dalcroze**

És un mètode actiu d'educació musical mitjançant el qual el sentit i el coneixement de la música són desenvolupats a través de la participació corporal en el ritme musical.

La seva finalitat consisteix a harmonitzar les facultats de percepció, de consciència i d'acció per part de l'alumne.

Les tres matèries bàsiques del mètode són: la rítmica, el solfeig i la improvisació, que corresponen als següents tres principis de treball fonamentals:

1. *L'experiència sensorial i motriu*, que és la primera forma de comprensió. Durant una classe de rítmica el cos es posa en acció conduït per la música. L'alumne realitza corporalment totes



les variacions de temps, de ritme i de matis, talment com les entén. Es tracta, doncs, d'una formació musical de base i d'una educació de la sensibilitat i de la motricitat. Es pot iniciar ja a partir de la primera edat, o sigui als dos i tres anys.

**II. El coneixement intel·lectual** és introduït un cop adquirida l'experiència sensorial i motora. El solfeig dalcrozien està basat en el cant i en el moviment corporal de l'alumne.

**III. L'educació rítmica i musical** és, en conseqüència, una educació de la persona: procura una millor coordinació de les facultats corporals i mentals i facilita àmpliament les seves possibilitats de consciència i d'acció. La improvisació està consagrada a aquesta consciència personal i als seus mitjans d'expressió.

La rítmica, doncs, no s'ocupa especialment de la tècnica musical ni tampoc de la tècnica corporal, sinó de la relació entre la música i l'individu; és per això que diem que, abans que res, tracta d'ésser un mètode de cultura humana, un mitjà, més que una finalitat, perquè el seu caràcter universal (*el ritme és en tot*) afecta el cos, les emocions i el pensament i, en conseqüència, la música i les altres arts.

Una de les facetes que cal destacar en aquest ensenyament és la forma de realitzar els exercicis; tots ells acostumen a anar acompanyats de paraules indicatives inesperades (les més usuals són el "hop" i el "hip"), que tenen com a principal objectiu la creació, dins l'organisme, d'un sistema ràpid i lleuger de comunicació de tots els agents del moviment i del pensament; podríem dir que és una gimnàstica integral del reflex i del conscient.

I és aquesta mateixa circumstància el fet d'escollir Dalcroze la música com a base del seu mètode i el moviment com

instrument executor, ell ha fet que la rítmica hagi despertat sempre l'interès tant de músics com de pedagogs (sigui en els àmbits de la dansa, el teatre, la gimnàstica) o educadors d'ensenyament primari, EGB i reeducació.

Això no vol pas dir que Dalcroze hagués descobert cap element nou dins el camp del moviment o de la música, ja que el ritme es un do de la naturalesa i és dins el cos de cada individu; però és un do que nosaltres ignorem molt sovint. Dalcroze és qui va veure i sentir el seu influx i la seva virtut, va fer el prodigi de donar-li una existència sòlida.

No ha de sorprendre, per tant, que molts educadors hagin introduït els exercicis de rítmica en les seves classes, ja sigui acompanyats pel piano o per una simple pandereta, o fins i tot seguint una música de cassette. La finalitat no és altra que adaptar el moviment als diferents temps de la música, saber seguir corporalment les alternances d'un temps curt i un temps llarg, saber distingir un frasseig, prendre consciència del silenci, poder interpretar l'accent mètric, binari o ternari, etc. El mateix passa amb tots els exercicis de reflexos, coordinació, dissociació i control de si mateix que, com hem dit abans, formen part de la seva pedagogia.

Cal observar, no obstant, que molts professors no tenen la preparació necessària, i el seu treball rítmic esdevé força limitat, és a dir, que el resultat no és moltes vegades el positiu que podria ser i, evidentment, la metodologia queda perjudicada.

Per a realitzar una bona classe de rítmica, a més de ser un bon músic (ja que s'ha de poder improvisar al piano els exercicis), s'ha de saber cantar i tenir una bona preparació corporal, però pel damunt de tot és necessari haver treballat la rítmica en qualsevol

centre especialitzat. Si es vol ser un professional en la matèria caldrà cursar estudis fins a obtenir la diplomació en el mètode, quatre anys d'estudis en els quals es treballen les disciplines següents:

1. La rítmica
2. El moviment funcional
3. L'expressió corporal i la dansa creativa
4. El solfeig vivent
5. La improvisació (vocal, corporal, instrumental-clàssica o moderna)
6. L'estudi d'un instrument, amb preferència el piano.

El conjunt d'aquestes sis disciplines assegura als alumnes una pedagogia completa del ritme, i als educadors moderns en ritme, música, educació física, cinesiteràpia, ensenyament especial, expressió corporal, etc. I tampoc no hi ha pas cap dubte que és per a tothom un complement de qualsevol mena d'ensenyament artístic.

L'únic centre dedicat a la Rítmica Dalcroze que existeix en tota Espanya és a Barcelona, i fou creat l'any 1913 pel mestre Joan Llongueres, deixeble i gran amic de Dalcroze. Actualment és conegut com Institut Joan Llongueres de Pedagogia Musical i Rítmica-Dalcroze.

## Pedagogia

A continuació exposem un programa de les activitats que es duen a terme en l'educació rítmica, que justifica la formació tan extensa que ha de posseir tot professor que l'hagi d'ensenyar.

## Programa

L'educació a través de la Rítmica-Dalcroze selecciona i adapta una sèrie d'exercicis que posen en acció diverses activitats intel·lectuals, motrius i afectives que podem classificar en els grups següents:

**La rítmica, doncs, no s'ocupa especialment de la tècnica musical ni tampoc de la tècnica corporal, sinó de la relació entre la música i l'individu.**

#### **Noció espacial**

- a) Tècnica de la marxa, de la carrera, del salt, etc.
- b) Desplaçament i evolucions en l'espai (o sigui, prendre consciència de l'espai que ens envolta)
- c) Sentit d'orientació i direcció (seguint el dinamisme de la música).

#### **Noció Temporal (duració del temps, curt-llarg)**

- a) Coneixement corporal dels valors musicals (pulsació regular)
- b) El ritme (combinació dels valors musicals)
- c) Ritmes fonamentals, polirítmica simple
- d) El silenci o pausa musical
- e) L'accent mètric (coneixement de la successió de temps fort i temps dèbil). Estudi intuïtiu i global dels compassos simples (2, 3, 4) i el compost (6/8). (A memoritzar, analitzar, interpretar i improvisar).

#### **Desenvolupament auditiu**

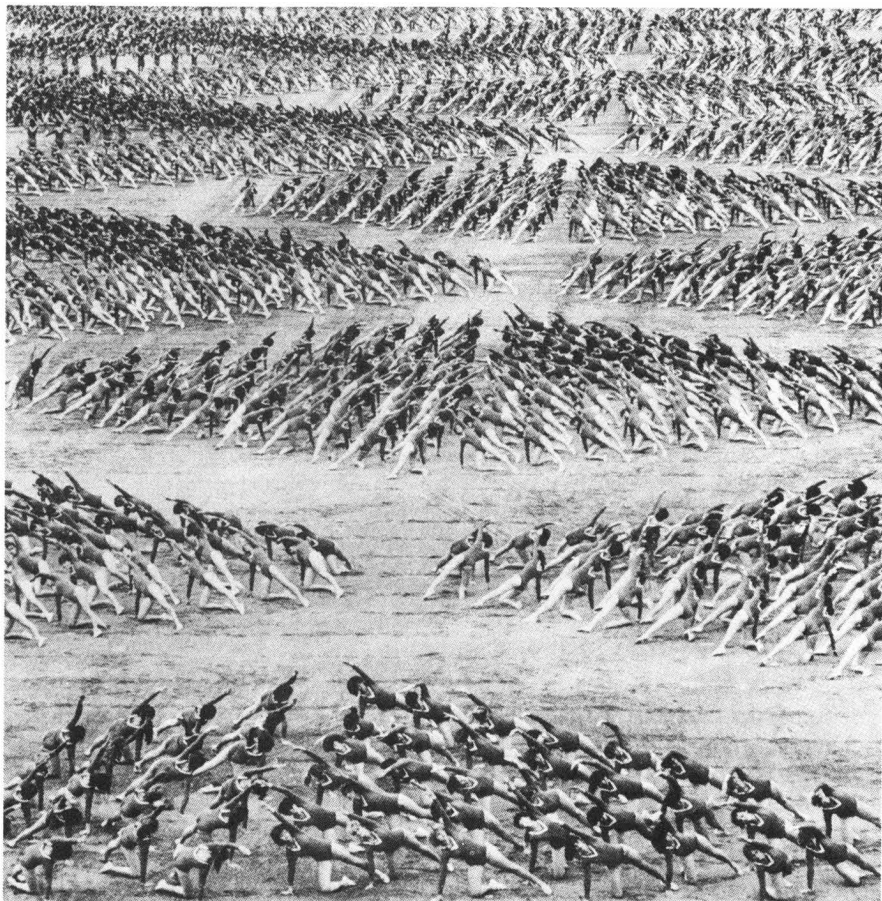
- a) Altura de so (agut, greu, mig); entonació
- b) Intensitat (fort, flux, creixent, decreixent, etc.)
- c) Timbre (qualitat del so, que depèn de la qualitat de la font sonora)
- d) Estudi del fraseig musical, l'anacrusi (preparació); estudi de l'expressió i del caràcter de la música. (A realitzar en l'espai).

#### **La cançó**

- a) Diverses formes d'aplicació rítmica
- b) Dramatitzades.

#### **Exercicis motors i psicomotrius (a través dels temes esmentats)**

- a) Exercicis de reaccions auditives, visuals i tàctils
- b) Reflexos i coordinació entre el pensament i el moviment; control de sí mateix



- c) Dissociació de moviments; Combinats i contraris.

#### **Imaginació**

- a) Creació de moviments sobre un ritme donat; improvisació de ritmes, de melodies...
- b) Jocs d'imitació i d'imaginació amb instruments i objectes pel moviment, inspirant-se en diverses manifestacions de la naturalesa; actituds diverses representant oficis, animals, professions, etc.

#### **La dansa**

Passos i figures elementals de dansa en general (populars i recreatives o d'animació).

Jocs rítmics.

Interpretació plàstica de diverses obres musicals (clàssiques o modernes).

Els nivells s'estructuren segons l'edat i els coneixements musicals i corporals dels alumnes.

Tot seguit presentem alguns exercicis, amb les seves evolucions, que es poden

incloure en una mateixa classe i que donen una millor comprensió del treball.

### **Classe pràctica (durada de 45 a 60 min.)**

Com a exercici de posta en marxa, és interessant de practicar les diferents marxes rítmiques consistents a caminar, córrer, saltar, etc., fent diverses evolucions en l'espai.

#### **I. Exercici: Ritme, incitació-inhibició (reflexos)**

1-1: en línia. Marxar dos passos endavant i dos enrera, fent balanceig dels braços endavant i oberts.

1-2: a Hop! afegir-ne un pas allí on toqui (endavant o enrera)

1-3: a Hip! treure'n un idem

1-4: alternar amb dues formes.

#### **II. Exercici: Ritme, coordinació i dissociació de moviments**

2-1: fer escoltar el ritme de  , picar de mans i després marxar

2-2: seguir-lo amb la pilota, picant a terra

2-3: després ajuntar-ho amb la marxa (no gaire ràpid)

2-4: fer el pas en agafar la pilota (dissociació), treball de la síncope

2-5: alternar-los fent-ne un de cada manera

2-6: el mateix treball amb el ritme 

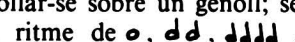
2-7: alternar amb dues formes de cada ritme.

#### **III. Exercici: Figura de dansa (evolució espacial)**

3-1: marxar en fila donant-se les mans com una serp (2 ó 3 si són molts)

3-2: a Hop! la 1ª passa per sota els braços de cada dues persones seguint-la les altres, sense deixar-se anar de les mans i quedant-se l'última de la fila.

#### **IV. Exercici: Relació temps-espai, control de sí mateix, expressió musical pel gest, coneixement corporal dels valors musicals**

4-1: Col.locats en 3 cercles concèntrics, agenollar-se sobre un genoll; se segueix el ritme de  , 

4-2: fer la  = 4 temps, aixecant-se amb un moviment de braços enlaire

les  = 4 temps, balanceig esquerra-dreta

les  = 4 temps, 4 passos a l'esquerra

les  = 4 temps, 8 passos corrent cap a la dreta, fent moviment de braços enlaire i acabar fent una  tot baixant els braços i quedar-se agenollats per tornar a començar tot seguit, però cap a l'altre costat

4-3: fer aquesta evolució a cànon (comença el cercle del mig)

4-4: repetir a un temps més ràpid.

#### **V. Exercici: Ritme, distinció de l'ascendent i descendent; distinció d'un arpegi i un acord; imaginació i creació**

5-1: marxar lliurement per l'espai a temps de dansa (vals) pot fer-se amb un objecte (cèrcols, pilotes, etc.) o a mans lliures. En acabar la melodia, si senten un arpegi ascendent improvisaran una figura o moviment corporal ascendent, o sia ben obert i enlaire. Si l'arpegi és descendent, faran una figura descendent o ben tancada.

5-2: si la melodia acaba amb un acord, faran una figura fixa, també escollida lliurement

5-3: combinar acord i arpegi

5-4: idem però fent figures conjuntes, o sigui formant un sol grup.

Es pot veure, pels exercicis exposats, que la pràctica a la rítmica és útil i fins i tot necessària a tothom (sobretot als qui practiquen el moviment corporal), ja que porta a viure i treballar el cos d'una manera més conscient i natural. També obre les portes a una nova dimensió que permet a l'home trobar un equilibri entre el seu cos i el seu esperit.