

63112 22734

Gimnastyka

XVIII AMO

b.v.w.

K-Wa



Rytmika — wyraz ładu ducha ludzkiego — drogą cielesną przenika w duszę; taniec gimnastyczny jest rytmiki tej ukształceniem.

PLATON.

GIMNASTYKA RYTMICZNA JAQUES-DALCROZE'A

Gorączkowe życie współczesne, nużąca, jednostajna praca przy maszynie, warsztacie lub biurku, nawet wyteżone wysiłki twórcze artysty lub ludzi nauki — wszystko to głośniejsz niż kiedykolwiek woła o przeciwwagę, o wzmożenie odporności fizycznej i duchowej, o hart. A szacowne te wartości zarówno dziś, jak i w klasycznych czasach nieśmiertelnej Grecji osiągnąć się dadzą jedynie na drodze racjonalnego wychowania fizycznego. Mimo bowiem na-



wolowań, mimo głębokiego uświadomienia sobie tej najpilniejszej potrzeby wychowania, blade oblicza, barki wygięte, apatyczny i przygnębio-





ny wyraz twarzy naszej młodzieży wciąż jeszcze świadczą wymownie o przewadze czynnika intelektualnego, o niesharmonizowaniu całości wychowania.



Z drugiej strony ten ideał harmonii w rozwoju duchowym żąda od nas wszechstronnego kształcenia uzdolnień. Nie chcemy już, za nic nie chcemy, aby dziecko nasze było ślepe na piękno natury, głuche na dźwięki muzyki. Marzymy o takim połączeniu wychowania intelektualnego, estetycznego i fizycznego, któreby w sumie dawało nam całego człowieka. A czasu mamy tak mało!

Jako urzeczywistnienie tych marzeń naszych zjawiała się od niedawna nowa metoda gimnastyki rytmicznej i solfeggia czyli ćwiczeń słuchowych, stworzona przez Emila Jaques-Dalcroze'a, która zdaje się być powołaną do rozwiązania tego najtrudniejszego z zagadnień pedagogicznych.

Metoda Dalcroze'a daje cały szereg usystematyzowanych ćwiczeń, które wpływają na rozwój ośrodków nerwowych, porządkują ich delikatny mechanizm, ćwiczą powoli i metodycznie energię mięśniową, przyswajając jednocześnie w stopniu dotąd nieznanym poczucie rytmu muzycznego i rozwój słuchu.

O znaczeniu muzyki w wychowaniu u starożytnych Greków czytamy w „Historii muzyki“ Ambrosa: „Muzyczne wychowanie dziecka miało na celu nie tylko nauczenie go dokładne piosenki z akompaniamentem liry, ale dążyło do tego, aby uczynić je muzycznym, to znaczy, ażeby wprowadzić do jego duszy życiowy eter szlachetnego rytmu, który jest właściwością tonów.“



Połączenie gimnastyki z muzyką jest zupełnie naturalne, uprawnione zarówno niegdyś w klasycznej Grecji, jak zamierzone w pierwotnym pomysle skandynawskiego poety, Linga, twórcy tak zwanej gimnastyki szwedzkiej.



Cwiczenia rytmiczne nie są właściwie nowością. Zнали je Grecy, zнали je nawet starożytni mieszkańcy Assyrii i Babilonii. Nowem jest ujęcie tych ćwiczeń w systemat naukowy.

Rytm muzyczny polega z początku na ruchach świadomych, z czasem zaś staje się odruchowym i z tego powodu zależy od równomierności ruchów i ich szarmonizowania. Przyjemność w wykonaniu rytmicznych ruchów jest zatem istotną oznaką muzycznych zdolności. W terażniejszym muzycznym wykształceniu spotykamy bardzo często ogromne wycwiczenie ręki, wirtuozostwo olbrzymie, bez udziału jednak wewnętrznego, bez odczucia prawdziwego piękna natchnionych utworów. I tylko wybitnie uzdolnione jednostki przez studjowanie i wczuwanie się w znakomite dzieła dochodzą do rzeczywistego wykształcenia zmysłu muzycznego.



Jaques-Dalcroze rozumiał przyczynę powierzchownego działania muzyki na słuchacza, która więcej mu daje, niż on zrozumieć jest w możności. Słuchacz musi być przede wszystkim przygotowanym do słuchania muzyki i sama natura wskazuje mu drogę, która do celu prowadzi.

Rytm był, jak wiemy, podstawą nie tylko tańców, nie tylko pieśni, ale przedstawień scenicznych, mowy wogóle, w szczególności zaś budownictwa u Greków.

Metoda g. r. zdąża do osiągnięcia rytmu za pomocą ruchów ciała; przytem wymaga, by członki wykonywały szybkie ruchy. Przy podobnym założeniu uczeń musi odrabiać pewną ilość różnych ćwiczeń mięśniowych, tak aby mięśnie stały się posłusznymi i bezpośrednimi



wykonawcami woli. Przytem baczyc należy, aby mięśnie spełniały rozkazy woli nie tylko w danej przestrzeni i w danym przeciągu czasu, ale też w danym stopniu napięcia czyli inercji. Do każdej działalności, do gimnastyki wogóle, a do gimnastyki rytmicznej w szczególności potrzebne są mięśnie silne i elastyczne. Rytmicznie artystyczne ciało jest również giętkie i dynamiczne.



Dalcroze mówi: „Wypowiadamy wojnę wszelkiej nerwowości, a chcąc zwyciężyć, musimy starać się o to, aby rozwijać ośrodki nerwowe i kierować nimi,

aby nerwy pracowały prawidłowo, a mięśnie posiadały siłę i elastyczność. Harmonia ciała i ducha wymaga harmonijnego systemu nerwowego."



Metoda Jaques-Dalcroze'a to połączenie gimnastyki z muzyką niesłychanie mądrze pomyślane, niezmiernie praktycznie w czyn wprowadzone, daje już dziś świetne, zdumiewające rezultaty. W dalszym swym rozwoju wywoła ona niechybnie przewrót w wykształceniu muzycznym młodzieży, a przy szerokim zastosowaniu w szkołach wszelkiego rodzaju przyczyni się nietylko do umuzykalnienia ludzkości, ale i do jej uzdrowienia pod względem fizycznym i moralnym.



FRANCISZKA KUTNERÓWNA
Hoża 39. Tel. 140-72.



WARUNKI ZAPISU.

Kurs trwa od końca września do połowy czerwca
W ZAKRES NAUKI WCHODZĄ:

Gimnastyka Rytmiczna	Rb. 40.00
Ćwiczenia słuchu (Solfeggio)	„ 25.00
Przy zapisie obowiązuje wpisowe.	Rb. 2.00

