



Eurhythmics - artă prin învățare holistică

Gențiana DOBÂRCEANU (GANEA)

University of Arts, Târgu Mureș

gentiana27@yahoo.com

Abstract: Eurythmics – a Form of Art Using Holistic Learning

The idea of a holistic learning process via a collaboration of mind, body and emotions was established by the pedagogue Emile-Jaques Dalcroze in his teaching method named Eurythmics. Every activity of this type, harmoniously combining movements and music, becomes a true form of art. This educational method contains a variety of specific exercises (movement and music related improvisation, attention, concentration, memorizing and coordination exercises) and the lessons are developed in groups where the participants interact verbally, personally and non-verbally with the other members. Taking into account the fact that the teenagers are in a period of emotional challenges characterized by a multitude of character and personality modifications, the use of the Eurythmics method of learning could be really helpful for a balanced development, also offering them the possibility to increase their communicative abilities, their creativity, empathy and self esteem.

Keywords: Eurythmics, Dalcroze, holistic process, improvisation, rhythmicity

Considerații introductive

Ideea unei învățări de tip holistic prin colaborarea dintre minte, corp și emoții, este fundamentată de către pedagogul Emile-Jaques Dalcroze în metoda sa educațională pe care a numit-o *Eurhythmics*. Fiecare activitate de acest gen, datorită sintezei armonioase dintre muzică și mișcare precum și datorită folosirii frecvente a improvizației, devine o adevărată formă de artă.

Această metodă educațională conține o varietate de exerciții specifice (improvizație corporală și muzicală, exerciții de atenție, concentrare, memorare, de coordonare), iar lecțiile se desfășoară în grup unde participanții interacționează verbal, fizic și non-verbal cu ceilalți membri.

Ținând cont că adolescentul traversează o perioadă efervescentă emoțional, caracterizată printr-o multitudine de modificări la nivel de caracter și personalitate, aplicarea metodei *Eurhythmics* poate fi un ajutor real în direcția dezvoltării echilibrate a acestuia, dându-i posibilitatea de a-și dezvolta abilitățile comunicaționale, creativitatea, empatia precum și încrederea în sine.

Emile-Jaques Dalcroze-date biografice

Emile-Jaques Dalcroze s-a născut la 6 iulie 1865 într-o familie ce prețuia muzica, mama sa, Julie, fiind o pianistă talentată precum și profesoară de muzică. Julie a studiat



muzica prin prisma metodologiei lui Heinrich Pestalozzi, acesta fiind un susținător al învățării prin intermediul simțurilor și al experimentării și nu neapărat prin transmiterea de informații. Influența lui Pestalozzi asupra mamei lui Dalcroze, a fost evidentă în educația pe care a dat-o fiului ei, copilăria acestuia fiind marcată de cânt, dans, creație, interpretare, improvizație (Jaques-Dalcroze, 2013, 28).

Va urma cursurile Conservatorului din Geneva unde va fi și profesor de solfegiu începând cu anul 1892. În această perioadă începe să se preocupe tot mai mult de metodele de predare existente în învățământ și începe să aibă tot mai multe dubii legate de ele, întrebându-se dacă într-adevăr acestea erau cele mai potrivite.

Combinând solfegiul cu mișcarea ritmică și improvizația într-o gimnastică ritmică (așa cum și-a numit el însuși studiul), Dalcroze începe să predea într-un stil holistic.

Din 1903 și până în 1910 acesta își dezvoltă metoda de predare muzicală pe baza gimnasticii ritmice însă este considerat de către colegii săi prea radical iar metoda sa, un adevărat afront care nu respecta mare parte din moralitatea societății, rigidă la acea vreme (Dalcroze îi puna pe studenți să participe la cursuri purtând bluze cu mânecile suflecate și stând în picioarele goale)

După o demonstrație a metodei sale în Berlin, primește o ofertă de a dezvolta un Institut pentru studiul ritmului în nordul Dresdei în Germania, la Hellerau.

Între 1910-1914, această școală devine un adevărat centru cultural, în timpul reprezentațiilor, studenții săi funcționând atât ca muzicieni cât și ca actori și dansatori (Jaques-Dalcroze, 2013, 33).

Filosofia metodei Dalcroze

Metoda Dalcroze se bazează pe ideea unei abordări holistice a învățării muzicale și anume colaborarea dintre minte, corp, emoții. În concepția lui Dalcroze un muzician trebuie să fie sensibil, să emane emoție și să fie capabil să exprime muzica prin mișcare, sunet, gest, mimică, toate convergând spre ceea ce dorește să transmită prin muzică.

Tehnica și înțelegerea sunt importante însă experimentarea activă și mișcarea trebuie să fie primordiale. Emile-Jaques Dalcroze a simțit că elevii săi pot practica și învăța muzica prin descoperire nemijlocită, prin folosirea spațiului, a energiei și a mișcărilor corporale. Elevul devine astfel subiectul învățării iar teoria este secundară practicii și descoperirii senzoriale nemijlocite.

Prin mișcare ritmică, elevii pot descoperi și experimenta forme, simetrii, tensiune, relaxare, frazare, armonie, melodie. Dezvoltându-și simțul și mișcarea ritmică precum și sensibilitatea nervoasă, aceștia vor dobândi capacitatea de a diferenția chiar și cele mai fine deosebiri de durată, intensitate sau frazare. Activitatea desfășurându-se în grup, ei se vor dezvolta de asemenea la nivelul comunicării și relaționării interpersonal, al empatizării.



Inițial a fost gândită ca metodă specifică educației la nivel de conservator însă ulterior a fost aplicată și la nivelul educațional al copiilor de nivel primar și mediu, și chiar și al celor cu nevoi speciale.

Eurythmics, sprijin pentru dezvoltarea echilibrată a adolescentului

Fiecare lecție în care se utilizează metoda Dalcroze, implică activități care necesită o concentrare mentală sau fizică, activități concepute și adaptate în funcție de vârsta participantului. O lecție clasică de *Eurhythmics* începe cu un simplu mers în ritmul muzicii, continuând cu schimbări bruște de tempo, dinamică, mișcare improvizatorică. Toate acestea sunt făcute ca într-un joc, urmărindu-se o reacție rapidă a participantului care încet, încet, începe să conștientizeze faptul că mișcarea fizică, energia sa și reacțiile sale sunt dictate de curgerea muzicii.

Cuvântul *eurhythmics* provine din limba greacă și semnifică simetrie, proporție. Lecțiile se desfășoară în grup unde participanții interacționează verbal și fizic cu ceilalți membri urmând a-și dezvolta aptitudinile comunicaționale non verbale precum și creativitatea, atât de necesare în muzică și mișcare dar și în a avea o viață echilibrată și armonioasă.

Diversele mișcări fizice existente în cadrul activității de tip Dalcroze, creează imagini corespondente la nivel cerebral generând astfel un răspuns mental, elevul reușind să aibă o imagine mai precisă a ritmului.

Timpul (metrul) este materializat prin mișcări ale brațelor iar valorile de note, durate, prin mișcări ale corpului și ale picioarelor. Profesorul folosește cuvântul *HOPP*, un cuvânt clar ales pentru incisivitatea sa, pentru a semnifica o schimbare în derularea ritmului. La auzul acestei comenzi, studentul trebuie, conform indicațiilor, să schimbe ritmul și acest lucru este generat de un răspuns mental dar și fizic foarte rapid al organismului.

Adolescentul învață o serie de mișcări care împreună formează un ritm, mișcări care se practică în grup. Astfel, ritmul, dintr-o noțiune abstractă, se transformă într-o imagine mentală care este caracterizată prin amplitudine, spațialitate (Jaques-Dalcroze, 2013, 56).

Ritmul în muzică constă dintr-o regularitate de sunete accentuate, neaccentuate, pauze, care în gimnastica ritmică se vor materializa în mișcare și activitate musculară, oprire bruscă, mișcări înainte și înapoi, căderi de brațe, bătăi din palme în același timp dar și în canon, bătăi a 2 timpi diferiți cu mâinile în timp ce picioarele merg pe un al treilea timp.

Adolescentul care este implicat în astfel de activități de gimnastică *Eurhythmică*, pe lângă dezvoltarea ritmicității și a muzicalității, își îmbunătățește în mod sistematic observația, capacitatea de a analiza, înțelegerea și memoria, ceea ce îl va face să fie mai precis și mai ordonat. Responsabilitatea și adaptabilitatea la diverse situații se dezvoltă de asemenea.

Acest tip de activitate, așa cum susține Dalcroze, susține entuziasmul, tenacitatea, ambiția și pofta de viață. Ereditatea are un rol redus în acest caz, adolescentul fiind



artizanul propriei sale evoluții emoționale și intelectuale (Jaques-Dalcroze, 2013, 25). Sentimentul libertății, al lipsei oricăror constrângeri domină iar adolescentul își poate conștientiza și înțelege mai bine stările prin care trece, putând depăși chiar anumite bariere emoționale deținute.

Exercițiile prin care este pus în situația de a improviza, alături de ceilalți participanți din grup, de a inventa coregrafii pentru ilustrarea muzicii sau ritmuri diverse în funcție de cerințele pedagogului, îi dezvoltă în mod real creativitatea și capacitatea de exprimare non verbală. Bucuria și veselia însoțesc fiecare activitate, acest lucru încurajând și motivând adolescentul, dându-i o stare de bine care fundamentează noile achiziții. Fiind implicat în activități de grup care îl solicită permanent, își dezvoltă astfel empatia fiind posibilă suprimarea tendințelor negative, impulsive, primitive.

Exercițiile cu obiecte (eșarfe, bețișoare, cercuri) favorizează dezvoltarea agilității, controlului, coordonării precum și bucuria de a face mișcare, coordonarea. Adolescentul va distinge cu aceasta ocazie diferența dintre mișcările și liniile frumoase, armonioase, pline de inventivitate și cele anoste, monotone și lipsite de expresivitate. Potențialul creativ al adolescentului este pus în prim plan prin intermediul acestor activități. Intuiția și capacitatea de observație, de asemenea este stimulată în permanență prin intermediul exercițiilor de ascultare și reacție auditivă în relație cu corpul.

Armonia și echilibrul luminează fiecare activitate de tip *eurhythmics* iar adolescentul are oportunitatea de a se exprima liber, își poate fundamenta convingerile pozitive pentru a deveni o persoană care se cunoaște și controlează mai bine în raport cu sine dar și cu alții.

Toate aceste lucruri, alăturate dezvoltării ritmului și al muzicalității, duc la conturarea unei ființe nobile, deosebite, capabile să ridice umanitatea la un nivel superior (Jaques-Dalcroze, 2013, 25).

Eurhythmics în ziua de azi

Educația muzicală modernă are numeroase beneficii de pe urma studiilor și metodei teoretizate de către Emile-Jaques Dalcroze. La bază este însă învățarea activă din partea elevului care implică mai puține instrucțiuni și mai multe experiențe de învățare pentru acesta. *Metoda Dalcroze* este o materializare strălucită a ideii de ritm în forma sa fundamentală și anume - mișcarea și expresia corporală (Jaques-Dalcroze, 2013, 72).

Emile-Jaques Dalcroze a dezvoltat strategii de învățare eficiente, scopul final urmărit fiind o ființă responsabilă și echilibrată. Principiile sale sunt ușor de aplicat și cu rezultate notabile. Profesorii inițiați în această metodă de învățare se diferențiază de alții prin spontaneitatea lor, flexibilitatea și creativitatea acestora, metoda având o largă răspândire în America de Nord, Europa, Asia și Australia.



BIBLIOGRAFIE

- DALCROZE, Emile-Jaques 2013, *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*, Read Books Ltd Kindle Edition.
- FINDLAY, Elsa, 2016, *Rhythm and Movement –Applications of Dalcroze Eurhythmics* , Read Books Ltd Kindle Edition.
- PREJA, Ramona, 2013, *Sisteme de Educație Muzicală, curs*, Târgu-Mureș
- LUPU, Jean și col., 2008, *Dicționar Universal de Muzică*, Editura Litera Internațional, București.