



VIVRE

Culture physique & mentale
Hygiène - Sports. Arts & Sports

Primum vivere, diende philosophari.



Direction
 Rédaction
 Publicité } 2 bis, Rue de Logelbach
 PARIS (XVII)

Paraît le 15 de chaque mois sous la direction de
 M. K. de Mongeot

Téléphone :
 GALVANI... 04-03

SOMMAIRE

Pourquoi la Culture physique n'est pas pratiquée par tous.
 Par M. K. de MONGEOT.

★ ★

Le désarroi sentimental des jeunes gens.
 Par le Docteur M. VIARD.

★ ★

Le corps en mouvement et la rythmique expressive.
 Par JACQUES-DALCROZE.

Article illustré par des dessins de PAULET THÉVENAZ, ARTUS et ANGST, et par des photographies de BOISSONNAS (Genève), et EDWIN TOWNSEND (New-York).



Photo de Boissonnas, Genève.

SOMMAIRE

Influence de la boxe sur le moral.
 Par ROBERT EUDELIN.

★ ★

Le régime alimentaire de l'athlète.
 Par le Docteur M. VIARD.

★ ★

Traitement de l'embonpoint.
 Par M. K. de Mongeot.

★ ★

Trois exercices de culture physique analytique.

★ ★

Arts et Sports.
 Par JAN LE CŒUR.

A NOS LECTEURS

Ainsi que nous l'avons nettement indiqué dans notre premier numéro, **VIVRE** n'a pas été créé dans un but d'exploitation plus ou moins commerciale.

Bien que nous soyons décidés à de gros sacrifices pour faire prévaloir nos idées, nous serions heureux d'avoir l'appui de nos lecteurs qui peuvent nous aider de deux manières :

1° En s'abonnant et en faisant abonner leurs amis (ceci pour nous aider à supporter les frais d'impression, de papier, etc., de jour en jour plus importants).

2° En se mettant et en restant en relations constantes avec nous. S'ils n'hésitent pas à nous demander conseil, s'ils nous tiennent au courant des résultats obtenus, nous aurons un champ d'expérience plus vaste et des données plus précises encore ; nos articles en acquerront plus de valeur et de force, ce dont chacun profitera.

Que les lecteurs de **VIVRE** et ses collaborateurs forment une religion ! Ainsi nos idées pourront triompher et nos pratiques s'étendre pour le bien de tous.

La Direction.

Pourquoi la Culture Physique n'est pas pratiquée par tous

Les bienfaits de la culture physique analytique sont universellement reconnus.

Le corps a besoin d'exercice comme il a besoin de nourriture, de sommeil et d'air. Ne pas vouloir reconnaître cette nécessité est insensé autant qu'absurde. Les exemples prouvant à quel point la déchéance physique entraîne la déchéance morale sont malheureusement trop nombreux.

Beaucoup des déformations, des maux et des maladies dont nous souffrons ont eu pour cause première notre oisiveté physique. L'insuffisance respiratoire, les ptoses abdominales, l'obésité, certains troubles de la circulation et du système nerveux sont les résultats de notre vie d'inaction **musculaire**. En effet, chacun des muscles composant notre corps a sa raison d'être en dehors de toute question athlétique ou d'esthétique. (Ceci peut sembler une lapalissade, mais comme nous oublions cette vérité avec facilité, il n'est pas mal de la rappeler quand s'en présente l'occasion.) Certains nous servent à grimper, à courir, d'autres à respirer, etc. Ils sont dépendants les uns des autres ; la faiblesse de l'un entraîne la faiblesse de l'autre. D'eux dépend la bonne statique de notre squelette, le placement normal et le bon fonctionnement de nos organes internes dont ils sont les auxiliaires précieux, plus même, indispensables.

Notre musculature a une capacité de travail qui est un besoin. L'oublier est une erreur grave ou une preuve d'ignorance impardonnable.

Il est inouï, invraisemblable, après tout ce qui a été dit et écrit à ce sujet, qu'il n'y ait encore qu'un nombre si restreint de gens pratiquant la culture physique, si peu sachant et comprenant ce qu'elle est, et tant ignorant son but réel !

Je ne me lasserai pas de répéter que culture

physique et sports sont deux choses qui diffèrent totalement. N'importe qui peut pratiquer des exercices de culture physique analytique, sans distinction de sexe et d'âge, alors que la pratique des sports, d'un sport quelconque, exige des conditions qu'il est dangereux souvent de ne pas observer.

Le bien-être physique et moral que ressent celui qui a la sagesse de réserver une part de sa journée à la culture corporelle le dédommage amplement des légers sacrifices de temps et d'argent **qu'il croit faire**. Je prétends, et ce que j'avance est confirmé par l'expérience, qu'au contraire il fera une grande **économie** et de **temps** et d'**argent**, cela tout en augmentant considérablement son capital santé, ses qualités d'énergie, de vitalité, d'activité et de calme.

Il peut paraître étrange que des personnes ayant suivi pendant quelque temps des cours de culture physique, en ayant très sincèrement reconnu les bienfaits, étant convaincues de leur nécessité absolue, puissent les délaisser. Comment même admettre que des gens sensés, des intelligences supérieures, des médecins, mieux placés que quiconque pour en juger l'utilité, plus avertis, ne soient pas, eux, des pratiquants assidus ? A mon avis une fausse interprétation de ce qu'est réellement la culture physique et la façon dont elle est généralement appliquée empêchent sa propagation. Je reviendrai sur ces deux sujets qui ont une importance primordiale. Mais ces raisons ne sont pas suffisantes pour expliquer le délaissement de cette partie importante de l'hygiène corporelle.

Notre paresse musculaire, dont nous n'avons même pas conscience, est la vraie coupable. Elle explique pourquoi tant et tant de gens se dispensent d'observer ce devoir envers soi-même, alors qu'unaniment il est reconnu comme étant le plus profitable puisque rien ne

nous est plus précieux que notre santé. Il est vrai que ce bien le plus précieux est aussi celui que nous défendons le moins intelligemment. Qui défendra son capital argent avec acharnement, laissera sa santé se détruire avec une inconscience inimaginable, attendant le dernier moment pour réagir, lorsqu'il sera trop tard ! Eh bien, il en est de même pour les soins physiologiques sous forme de culture physique qui est une sorte de médecine préventive. Prendre des soins préventifs constants implique une certaine sagesse plus rare qu'on ne pense et une dose de volonté bien plus rare encore. Combien de personnes vont consulter le médecin sans cause réelle de maladie ? Pas, ou si peu !

La paresse musculaire inconsciente est une force d'inertie impossible à détruire du jour au lendemain. Le cerveau est prisonnier de cette torpeur ; il est annihilé, incapable de commander en maître à celui qui naît son esclave : le corps. Encore est-il capable de commander certains mouvements, toujours les mêmes et sans cesse répétés. Peut-on dire alors qu'il commande ? N'est-ce point plutôt une sorte d'automatisme ? « Mais, me ferez-vous observer très justement, et les sportifs ? Voilà des gens qui ne sont pas des paresseux musculaires ! » Je pourrais vous répondre que, là aussi, il y a une sorte d'automatisme ; cependant j'admets que ce serait exagéré bien que la plupart des sportifs, amateurs ou professionnels, soient des spécialistes. (Il y en a qui deviennent de véritables maniaques : certains boxeurs se mettent en garde ou esquissent un coup pour vous dire bonjour, et qui n'a pas remarqué la mobilité constante des pieds des danseurs, pouvant être classés parmi les sportifs à notre époque de danse à outrance.) Je préfère vous faire penser à l'enthousiasme les animant, faisant disparaître cette paresse qu'ils retrouveront, le lundi,

lorsqu'ils n'auront plus de stimulant. Je tiens à m'excuser auprès des vrais sportifs de ce jugement qui ne peut les atteindre, d'ailleurs. Je ne veux parler ici que des « piqués » du sport et non de ceux, représentant, hélas ! une minorité, qui le pratiquent dans un but d'amélioration de leur personnalité.

C'est donc en réalité à notre cerveau qu'est imputable cette négligence envers nous-mêmes ; c'est à lui que nous devons avoir recours pour remédier à nos déficiences physiques, à nos malheurs physiologiques, pour disputer aux ans la durée de notre jeunesse, notre vigueur, et notre santé. Il faut qu'il reconquière sa souveraineté absolue, toute sa puissance de commandement. Le moyen d'obtenir ce résultat va vous paraître un paradoxe après ce que je viens de vous dire : pour développer les qualités **intellectuelles**, il est indispensable d'adjoindre aux exercices de l'esprit les **exercices corporels** ; ils doivent être combinés.

Ici encore je tiens à faire remarquer que les efforts sportifs qui démontrent parfaitement l'emprise de la volonté sur le corps ne peuvent servir d'exemples probants parce qu'il s'agit d'efforts inhérents à un sport déterminé. Le champion de boxe sera tout à fait incapable d'accomplir les performances du champion de course à pieds et vice-versa. L'un et l'autre ont donc une éducation incomplète puisqu'avec des possibilités athlétiques que je suppose semblables ils seront incapables d'un effort inhabituel à leur spécialité. Et le champion extraordinaire pourra très bien, dans la vie, ne faire montre que d'une volonté fort peu supérieure à la moyenne. La volonté continue, qui se manifeste dans tous les actes de la vie courante, petits et grands, est une volonté équilibrée ayant une valeur infiniment supérieure à celle que je viens de décrire. C'est à cette volonté qu'il faudra faire appel pour s'astreindre à des soins préventifs, à une séance d'entraînement physique quotidien. Je n'exagère pas. Il n'y a pas une personne sur mille qui, chaque jour, 365 fois par an, exécute une leçon d'une durée de 10 minutes. Les quelques rares personnes qu'il m'a été donné de rencontrer et que je pourrais citer en exemple à ce sujet, sont la preuve de ce que je viens de dire : toute leur existence a été basée sur une volonté constante. Voici le nom de trois de ces personnalités dont on ne contestera pas, je pense, les qualités exceptionnelles d'énergie et de volonté : M. le Maréchal French, que j'ai fait travailler presque jusqu'à ses derniers jours, M. Ford et M. G. Clemenceau. C'est donc une maîtrise absolue de soi-même qu'il est nécessaire de posséder. Il faut commander à son corps et surtout, surtout, ne pas lui obéir. Il y a là une lacune dans notre éducation. La majorité des adultes ne sont encore, à ce point de vue, que de grands enfants incapables de se discipliner, bien plus incapables encore de résister à leurs désirs, même lorsque leur intelligence et leur expérience leur crient : « Casse-cou ! »

Voilà, à mon avis, pourquoi la culture physique est tellement délaissée, quoique nous en reconnaissons toute la nécessité. L'éducation

du public n'a pas été faite en ce sens. Il vient à la culture physique sans connaissances, sans directives déterminées. Il s'imagine que les exercices peuvent être faits n'importe comment. Il aurait presque raison s'il était normal, mais il ne l'est pas. Nous sommes dégénérés comparativement aux peuples de l'antiquité. **Il nous faut nous rééduquer.** Ne pas penser que les résultats réels, de grande valeur, seront pour nous-mêmes mais surtout pour nos enfants. Cet espoir devrait suffire à nous dicter notre conduite. Nous avons de surcroît un bien-être physique, un mieux-être général presque immédiat, récompense généreuse de nos efforts.

Il est d'ailleurs facile d'atteindre ce but. Ce n'est pas une question de pratiques scientifiques et compliquées pour l'élève. Le professeur qui s'inspire de ces principes peut parfaitement rendre une séance d'entraînement agréable, attrayante même. Le tout est qu'il sache doser le travail. Ce n'est pas en imposant d'emblée un travail excessif qu'on obtient les résultats les plus rapides et les meilleurs. Tout au contraire, en ne demandant à l'élève que des efforts en rapport avec son état physiologique et psychologique, il lui permettra d'apprendre à se connaître, à savoir quelles sont ses possibilités à combattre ses mauvaises habitudes physiques, ses défauts et même à refréner ses instincts.

Ce n'est que petit à petit que l'on arrive à se bien connaître, à prendre possession de soi-même, à en être le maître. L'apprentissage de cette éducation personnelle est long, le chemin à parcourir semé d'obstacles dissimulés et inattendus, les secours étrangers rares, et ceux que vous pourrez obtenir n'auront de valeur qu'autant que vous vous confiiez pleinement. L'obstacle principal viendra de vous ; la diffi-

culté à surmonter ne vous en apparaîtra que plus obscurément.

Comme je le disais dans un précédent article : « Il faut avoir un idéal et une foi entière. » Cet idéal illuminera le but vers lequel se tendront vos efforts. Ainsi vous n'aurez pas l'impression qu'ils seront vains ; vous serez convaincus avec juste raison qu'ils portent leur récompense en eux-mêmes. Et si vous avez l'impression de vous traîner péniblement, vous vous rendrez compte aussi que plus vous avancerez, plus vos forces grandiront jusqu'au moment où vous vous redresserez victorieux de vous-même, puissant et conscient de votre puissance. C'est alors et seulement que vous pourrez vous livrer à la pratique des sports pour entretenir vos qualités acquises ou développées.

La vie est une lutte de tous les instants. Il y a des gens qui sont dominés par les événements composant l'existence ; ils sont telle une épave qui va au gré des flots, ils renoncent de suite à la lutte et ce renoncement dû à leur faiblesse sera cause de leur éternelle impuissance. D'autres, au contraire, lutteront âprement, sans arrêt, ainsi ils augmenteront leur volonté au point d'arriver à dominer les événements. Nous devons les prendre en exemple, ne pas oublier que leur volonté se manifeste sans cesse et tout particulièrement **vis-à-vis d'eux-mêmes.**

Si le cerveau est à même de conserver notre corps en parfait état physiologique en l'empêchant de s'écarter des lois qui régissent tout ce qui fait partie de la nature, c'est à la condition d'en rester maître et maître sévère, car il peut, par sa déchéance, agir malheureusement sur notre mentalité, à tel point que nous ne serions plus capables de réagir ; les rôles seraient retournés, l'esclave deviendrait un tyran et le maître un esclave.

M. K. DE MONGEOT.

Soyez fort, énergique, volontaire !

Si vous êtes timide, écrivez à VIVRE, qui vous conseillera à titre gracieux.

LE DÉSARROI SENTIMENTAL CHEZ LES JEUNES GENS

Une grande partie de l'humanité souffre de désarroi sentimental par incompréhension de la vie collective ou son manque d'adaptation, ou encore par impulsivité déraisonnable allant à l'encontre des lois psychologiques les plus élémentaires.

Ce mal, qui a toujours existé, a été aggravé par la récente guerre, par le nombre des femmes supérieur à celui des hommes et aussi, et peut-être surtout, parce que nous traversons une période de transition sentimentale. Dans l'histoire de la

civilisation on remarque toujours qu'à un siècle de sentimentalisme, de respect pour la femme, de réserve et d'idéalisme, succède un siècle d'égoïsme, de débauche et de matérialisme. Il semble qu'actuellement les natures les plus évoluées ressentent douloureusement les effets de cette corruption morale et qu'elles aspirent déjà au retour prochain de la vie calme, saine, empreinte de bonté, d'altruisme, de tous les grands sentiments qui élèvent l'homme, le mettent à sa véritable place et le font vibrer à l'unisson

des grands rythmes universels et éternels!...



Si nous recherchons les causes profondes de la souffrance d'un cœur, nous trouvons, presque toujours, l'orgueil, ou la jalousie, ou l'envie, ou bien encore la poursuite d'un idéal irréalisable, quand ce n'est pas simplement un manque absolu de bon sens, dû à une obnubilation du cerveau dont le fonctionnement est perturbé par la puberté ou par une maladie chronique.

On a prétendu qu'il n'existait qu'une passion : l'orgueil de la possession. En effet, suivant son objet, son but, cette passion prend le nom d'ambition, d'avarice, de lucre, de jeu ou d'amour. Mais les lois qui les régissent sont les mêmes pour chaque espèce ainsi que pour chaque caractère, chaque manifestation.

La jalousie est certainement le défaut le plus à redouter à cause de la souffrance aiguë qu'elle détermine et les effets de destruction qu'elle comporte. C'est le doute et le manque de confiance qui s'installent dans l'esprit, mais c'est aussi le cœur qui saigne, et tout l'être en pâtit douloureusement.

La jalousie, c'est une blessure faite à l'amour-propre de la chair, et celle-ci est intransigeante et indocile, et l'esprit le mieux armé, le mieux doué, est souvent impuissant à la vaincre.

L'envie est non moins cruelle dans ses manifestations car elle est la fille aînée de la jalousie, et elle tient de sa mère.

Enfin l'idéalisme poussé trop loin nous prépare à de cruelles déceptions dès que nous descendons sur terre après avoir vécu avec les fantômes admirables, charmants, délicieux, des régions éthérées où nous nous sommes complus.

On comprendra facilement la détresse de certains êtres tendres, délicats, timides, dont le cœur est à tel point craintif qu'ils tremblent toujours à la pensée de voir s'évanouir leur plus beau rêve. Et lorsque, en effet, ce rêve, pour lequel ils ont vécu, s'évanouit dans les réalités décevantes de la vie courante, c'est le désarroi sentimental absolu avec tout ce qu'il comporte de tristesse, de dégoût et d'horreur!



C'est peut-être au moment de la puberté que l'inquiétude des sens peut avoir l'influence la plus fâcheuse sur le moral de l'adolescent qui en conserve plus ou moins longtemps le souvenir. A cette époque, le jeune homme ou la jeune fille sont mystérieux et compliqués. Toutes les possibilités sont en eux, ils n'ont pas, ils ne peuvent pas encore avoir choisi. Et si, par une hâte assez compréhensible, mais regrettable, ils choisissent prématurément, c'est toujours, ou presque toujours, d'une façon naïve, imprudente, aveugle, car les sens entraînent la pensée qui n'est plus maîtresse d'elle-même et conduit à l'erreur, par conséquent à la déception. Et puis les jeunes ont facilement l'illusion du bonheur éternel dans les courts heureux moments dont ils profitent sans mesure, sans prudence, sans réflexion.

Ces heureux moments, selon la fatale loi du rythme, sont suivis de périodes de dépression, de doute, de découragement, et, pour la même raison, les sujets s'imaginent alors que tout est perdu!

Il faut vraiment connaître l'âme humaine et toutes les manifestations du cœur, ainsi que sa solidarité avec le plan physique, pour comprendre à quel point il est difficile d'être heureux lorsqu'on est doué d'une intelligence vive, d'un cœur sensible et d'une âme d'élite.

On ne comprend pas assez la relation étroite qui existe entre le besoin d'idéaliser l'être aimé et les exigences de la chair, et c'est de cette incompréhension que naissent bien des désillusions et bien des lassitudes. L'homme ne sait pas assez reconnaître que la femme aime d'abord avec son cœur avant d'aimer sensuellement; et la femme, du fait de sa nature et de son éducation, ne comprend pas que chez l'homme c'est tout le contraire! De là aussi des malentendus regrettables qui aboutissent souvent à la rupture

de toute relation alors qu'au contraire une union eût été souhaitable.

Et alors nous trouvons à chaque instant des êtres las, découragés, malheureux, ne croyant plus à rien, supportant le poids de la vie comme un fardeau trop lourd pour leurs épaules, n'osant plus ni donner ni recevoir, ni même espérer! Et pourtant l'âme est belle, le cœur est généreux, les pensées sont élevées. Mais la dureté du sort, le pessimisme, ont détruit l'espoir qui est précisément le moteur psychique, car c'est grâce à lui qu'une âme s'épanouit, que l'être vibre et entre en communion avec la Nature, et avec Dieu lui-même!



C'est cet espoir, et même la certitude d'une vie meilleure, que nous voudrions faire entrevoir à ceux qui pourraient avoir l'âme inquiète... Trop de gens se complaisent à souffrir. Certes ils y trouvent là un des meilleurs moyens d'évoluer au fur et à mesure que leur cœur saigne davantage; quelques-uns éprouvent une sorte de volupté à poursuivre dans la douleur leur plus pur idéal sans cesse reculé. Ils puisent dans ce désir de souffrir une grandeur qui les rapproche de l'Absolu, mais si cette conception et cette réalisation sont à la portée de quelques-uns, cette recherche n'est pas à conseiller d'une façon systématique.

Le bonheur réside dans ce qu'on connaît et non pas dans ce qu'on ignore, ce qu'on voudrait savoir ou posséder. Sont heureux ceux qui vivent dans le calme, l'ordre, la certitude, les bons sentiments. Les autres, qui recherchent l'indépendance, l'agitation, le désordre, le doute, les passions, ne connaissent que le dégoût et le malheur, avec à peine quelques moments de répit où ils trouvent quelques plaisirs dans la sensualité.

Y a-t-il un traitement au désarroi sentimental? Oui, certainement, mais on comprendra facilement qu'il est difficile et délicat à instituer parce qu'il faut tenir compte du tempérament du sujet et de la modalité de l'affection. Il est certain qu'on donnera des conseils différents à un sanguin, à un nerveux, à un lymphatique, à un bilieux. On aura beaucoup plus à redouter les réactions d'un pessimiste que celles d'un optimiste, celles d'un aboulique que celles d'un volontaire.

Mais, dans tous les cas, il s'agira de galvaniser le sujet, renforcer ses qualités volitives,

redresser son jugement, déchirer le voile qui lui cache ce qu'il y a de beau dans l'existence, lui faire apparaître la possibilité pour lui de goûter la joie de vivre. Calmer ses craintes, ses appréhensions, son trouble, établir pour lui les rapports exacts qui existent entre toutes les choses qui ont provoqué le désarroi.

Mais ceci n'est pas suffisant, car une rechute est toujours possible. Il sera donc utile, aussitôt le grand péril conjuré, d'entreprendre la rééducation rationnelle du sujet qui consistera à lui apprendre la maîtrise du corps (ici la culture physique rationnelle réalise des merveilles), la maîtrise des pensées et celle des sentiments. La maîtrise des muscles et des nerfs est la première étape à franchir avant d'entreprendre les autres. Puis on continuera par la maîtrise de l'esprit en commençant par freiner les vagues des pensées mauvaises qui l'assiègent, puis en transformant les tourbillons des états de conscience défectueux en d'autres meilleurs.

Il s'agit d'un véritable nettoyage du champ mental et d'un nouvel ensemencement qui s'opérera selon la méthode des rapports rationnels : analogies, oppositions et coexistences d'idées. — Le but à atteindre étant de donner à l'attention le plus de force possible, d'obtenir une concentration parfaite, non pas seulement sur une chose, mais sur une série de mots, d'idées, de faits, dont les rapports seront établis avec soin de façon à développer au plus haut point le jugement et le raisonnement dans une sphère où, seuls, le beau, le bien, le vrai auront droit de cité.

Cette deuxième phase de la rééducation achevée, il faudra aborder la rééducation sentimentale proprement dite en commençant à faire sentir au sujet la puissance d'un désir, d'une impulsion, la force formidable qu'ils renferment et l'utilisation de cette force en vue du perfectionnement de l'être, de son évolution, de son bonheur.

Enfin il faut bien se pénétrer de cette idée que la guerre est la loi du monde. Tout est action et réaction, lutte perpétuelle entre le Bien et le Mal, et l'Amour est un bien inestimable qui s'acquiert. Il réclame, pour s'affirmer et s'installer, des luttes incessantes et pénibles, et, par conséquent, il ne faut pas s'étonner de trouver sur sa route des obstacles chez autrui et en soi-même.

Dr M. VIARD.

ACADÉMIE DE CULTURE PHYSIQUE DU PARC MONCEAU

2 bis, Rue de Logelbach Téléphone : Galvani 04-03

HYDROTHERAPIE CHAUDE & FROIDE — BAINS DE LUMIÈRE

BOÎTE

Massage

Culture physique, Traitement de l'Obésité, Insuffisance musculaire et respiratoire, réformation de la paroi abdominale, etc.

COURS POUR MESSIEURS, DAMES ET ENFANTS

MÉTHODE d'Entraînement Physique Quotidien

par M. K. de MONGEOT

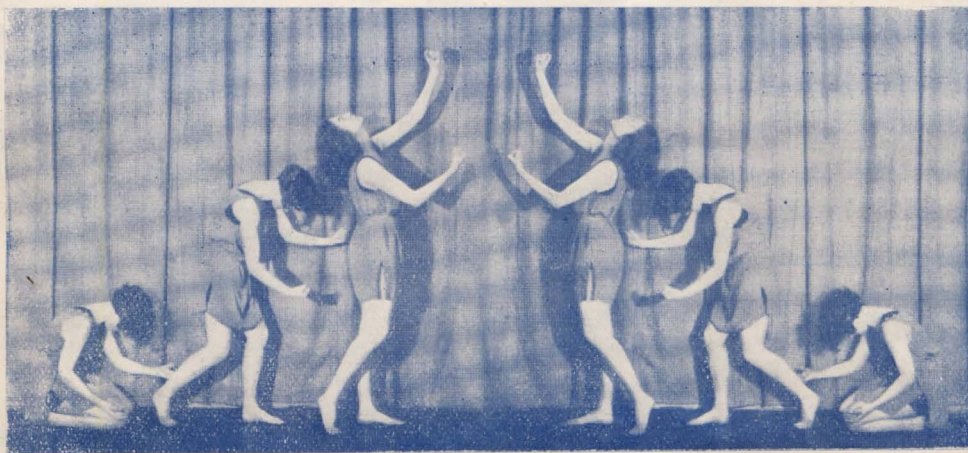
Préface du Docteur H. B. de MARVILLE

Ex-Chirurgien en Chef de l'Hôpital de San-Francisco

comprenant :

6 entraînements progressifs { 112 photos démonstratives
58 exercices chronométrés { 2 planches anatomiques

Prix : 20 fr. — Écrire : 2 bis, Rue de Logelbach, Paris



Le Corps en mouvement et la Rythmique expressive

La culture physique a pris depuis quelques années une place importante dans les programmes d'éducation. Ling, en créant sa célèbre gymnastique, a déclenché le mouvement. L'étude particulière qu'il a faite des divers mécanismes corporels a donné des indications précieuses sur les possibilités motrices des membres isolés, a assuré le jeu des articulations, et favorisé le développement des forces musculaires. Ses successeurs ont complété son système en favorisant les élans naturels de l'être, tels qu'ils se produisent dans la boxe ou l'es-

possèdent pas encore la science des enchaînements de mouvements divers, associés et dissociés, et la connaissance intime des différents degrés d'élasticité qui assure la rythmisation des efforts instinctifs comme celle des efforts voulus et continus.

N'importe, un grand pas est franchi. L'enfant de nos jours est mis, par les exercices courants de culture physique, en possession de toutes les ressources que lui peuvent offrir la nature et la science. Aussi ne s'agit-il pas, dans le présent aussi, de prétendre modifier, en quoi que ce soit, l'éducation corporelle actuelle. Celle-ci a fait, et continue à faire ses preuves. Elle est nécessaire, elle est bienfaisante, elle s'inspire des traditions du passé, tout en les transposant dans la vie actuelle. Elle est « là » !

Cependant, — Ling déjà l'avait prévu dans ses dernières communications — la culture physique n'a pas pour but unique de restituer à l'enfant comme à l'homme fait, le libre jeu de ses facultés motrices. Aucune technique ne se suffit à elle-même. Pour servir le développement intégral de l'individu, la technique corporelle doit pouvoir s'affirmer comme un agent d'expression. Il doit exister une *unité intérieure* de l'esprit et de la matière, du tempérament et de la volonté, du rationnel et de l'irrationnel, qui permette à l'homme cultivé physiquement d'imprégner ses actes moteurs d'une vie spirituelle et émotive. Il reste donc encore à l'éducateur un devoir à remplir : c'est celui qui consiste à établir des rapports étroits entre les mécanismes corporel et cérébral et à réunir dans un même courant les rythmes naturels du corps et de l'esprit. Une fois déclenchés, ceux-ci se continuent ou se succèdent, s'enchaînent ou s'opposent selon des lois naturelles dictées par la collaboration de trois facteurs importants qui sont : l'énergie, l'espace et le temps. Les nuances de la durée jouent un rôle important dans la Rythmique expressive, et leur étude ne peut être que favorable au complet épanouissement des facultés motrices.

Il ne nous semble pas que, dans la plupart des méthodes de gymnastique, les exercices

aient une autre destination que d'assurer la précision, la vigueur et la régularité des mouvements dans certaines durées fixées. Ils constituent par conséquent une instruction essentiellement métrique. Dans d'autres systèmes, les rythmes spontanés et instinctifs du corps font l'objet d'une observation plus attentive, mais l'étude des relations naturelles entre le dynamisme musculaire et les lois de l'« agogique » (étude des nuances de durée) n'y est pas suffisamment poussée pour que l'élève puisse devenir maître absolu de ses facultés



crime. Hébert a enrichi la nature de ces élans en prenant des modèles dans la vie courante, dans les actes instinctifs tels que la course, le saut, etc., appliqués à des actions définies.

L'étude des sports, les analyses de danses nationales, les essais esthétiques des plasticiens, la résurrection des jeux antiques ont complété l'éducation corporelle, et les athlètes sortis de certaines écoles justement célèbres telles que celle de Joinville, semblent en possession complète de leurs moyens physiques, même s'ils ne



motrices, et apte à juger de l'opportunité des mouvements à faire ou à empêcher. J'entends que notre corps, constamment sous pression, doit se tenir continuellement en état de se mouvoir et évoluer sans effort, selon l'idée qui naît dans notre cerveau, et de réagir sans résistance aux élans spontanés de notre fantaisie, et qu'inversement les rythmes instinctifs d'un corps délivré de toute emprise intellectuelle, entretiennent la vie dans notre pôle cérébral, enrichissent notre imagination et augmentent le nombre des manifestations de notre vouloir

comme de notre fantaisie. Cette technique de réaction autant que d'action est comparable à celle dont doit disposer l'escrimeur, mais au lieu d'être spécialisée dans un ou deux membres, elle nécessite le concours de toutes les parties de l'organisme. Son acquisition est le résultat d'une série d'actions très compliquées. En effet, elle suppose non seulement la connaissance « vécue » de toutes les possibilités musculaires de contraction et de détente, d'élan et de fixation, en toutes les nuances de



la force et de la durée, mais encore la collaboration incessante des centres nerveux, comme des facultés de contrôle avec chacun des membres de notre corps, avec chaque partie isolée



de ce membre, avec chaque association de ce membre (ou d'une de ses parties isolées) avec une ou plusieurs autres parties de l'organisme. Evidemment, l'étude de cette technique sera facilitée par le fait qu'une éducation spor-

tive ou gymnastique aura préalablement assoupli, fortifié, et rendu sain le corps qui doit l'acquérir. Cependant, la pratique d'un seul sport, — ou d'une seule série de sports — spécialise l'individu dans un nombre défini de mouvements. D'autre part, les exercices gymnastiques usuels ne comportent qu'un très petit nombre de variations de vitesse ou de lenteur. Il en résulte que la majorité des sportifs ou des gymnastes se trouvent en possession d'un certain nombre d'automatismes nuisibles à l'acquisition de cette souplesse synchronique des évolutions corporelles dans le temps et l'espace, que doit requérir un système d'éducation psycho-physique vraiment complet. Ils sont donc obligés, dès qu'ils entreprennent d'introduire l'art dans leurs manifestations motrices, de songer tout d'abord à se débarrasser de certains procédés techniques particuliers trop forcément ancrés en leur mémoire musculaire pour permettre à leur fantaisie de varier les nuances musculaires d'énergie et de durée en toute liberté. Et c'est ainsi que dans notre vie de tous les jours, en dehors de toute recherche esthétique, nous nous sentons entravés en nos expansions motrices par des habitudes de maintien et d'allure, constituant la technique de l'« aisance et des belles manières » conventionnelles. Cette technique a été constituée à travers les âges par les conditions particulières de l'espace habité par l'homme, par les vêtements dont il se couvre, par les métiers auxquels il se livre, par l'ensemble des lois et des habitudes sociales qui répriment son tempérament. L'influence du vêtement sur l'allure est, entre autres exemples, si forte, que le reproche que l'on a maintes fois adressé à certains danseurs de l'école moderne, de marcher mal dans la rue, me paraît tout à fait injustifié. Celui qui marche naturellement et avec aisance en maillot lâche et sans souliers, ne peut pas se mouvoir aisément lorsqu'il est serré dans des vêtements ajustés et que ses pieds sont emprisonnés dans des bottines étroites et à talons. D'autre part, j'étais frappé dernièrement de voir un des plus remarquables apôtres du mouvement corporel faire de petits gestes étriqués au cours d'une conférence sur le sujet qui le passionne. Mais la réflexion me fit bien vite comprendre que c'était l'emmanchure étroite de son habit noir qui étriquait son geste, naturellement ample et aisé.

Il y a une vingtaine d'années, Antoine créait de toutes pièces une mise en scène des foules, et obtenait, grâce à la seule force de son merveilleux instinct, des résultats surprenants avec des acteurs sans technique; de nos jours quelques directeurs de théâtre — tels Copeau, Gémier, etc., — soucieux d'introduire dans l'art de la « gestique » plus d'aisance, de naturel et d'humanité, cherchent à soumettre les jeunes acteurs à une éducation corporelle plus complète. Par quels moyens spéciaux une renaissance de la plastique vivante, individuelle ou collective, peut-elle être tentée? Quelles sont les nouvelles habitudes motrices à créer, les combinaisons inédites à rechercher, de quelle gamme de moyens physi-

ques la technique corporelle propre à assurer la vie et la beauté au mouvement corporel, peut-elle disposer? C'est là ce que nous allons tenter de définir dans le bref exposé suivant des études indispensables à tout « plasticien » complet.



1° Etude des moyens pour passer de l'état de complète *décontraction* musculaire (station couchée) aux divers états de redressement du corps, agenouillement, station debout, sans, puis avec, extension verticale des bras.

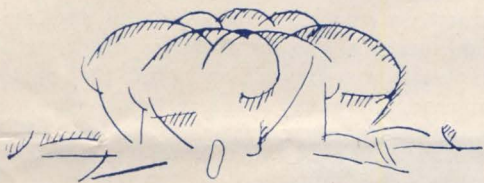
2° Etude, dans la station debout, des moyens d'action de la *respiration* sur les dif-



férentes parties de l'organisme, au point de vue dynamique comme au point de vue spatial : c'est-à-dire pour renforcer ou amoindrir l'intensité énergétique des attitudes, ou pour amplifier ou diminuer la place occupée par nos

membres dans l'espace qui nous entoure. Etude aussi des rapports entre l'action exercée par la respiration sur l'extension et la contraction des membres dans l'émission vocale du son parlé ou chanté.

3° Etude de l'élasticité musculaire, des « lancés » des membres dans tous les plans, des extensions et relâchements, des élans et de leurs enchaînements, des influences fatales des mouvements produits par des excitations directes sur les actes moteurs raisonnés et des pouvoirs de la volonté sur les mouvements instinctifs.



4° Etude de l'équilibre dans la station debout, des « départs d'orientation » dans l'espace environnant grâce au relâchement de tel ou tel autre groupe musculaire, et des contrastes de pesanteur entre des membres différemment disposés.

5° Etude des relations dans la station debout, entre le corps et les diverses divisions de l'espace dont il est le centre. Etablissement des distances depuis le centre jusqu'à la périphérie. Graduation de l'espace en lignes horizontales, verticales et obliques. Etude des lignes courbes. Etude des rapports entre l'amplitude des gestes et le temps en lequel ils tracent des lignes droites ou courbes.

6° Etude des divers moyens de transfert du centre de gravité du corps en un autre point de l'espace, sous l'impulsion du sentiment, de la sensation ou de la volonté. La « marche » considérée comme succession de divers états d'équilibre, réglés par les diverses intensités de tension musculaire et les diverses sollicitations de la pesanteur. Les attaques diverses du sol par le pied, par la jambe et le pied, par le corps et le pied. Les diverses révélations de silhouettage des corps sur des parois de hauteur et largeur variées. — Etude des multiples mouvements de marche continue, de marche scandée ou de marche interrompue.

7° Les diverses durée des pas scandés ou continus.

8° Les diverses longueurs des pas, et leurs relations avec la dynamique et avec la durée.

9° Les ornements de la marche, la course, le saut, le sautillé, le bondissement, les alternances de « staccato », de « legato », de « pizzicato », « portando », « glissando », etc., etc...

10° Les divers jeux d'arrêt de la marche, de la course et du saut, en leurs successions et leurs alternances.

11° Etude des points de départ du geste, selon que celui-ci dépend du déplacement d'équilibre du corps entier, ou d'un déclenchement musculaire ayant lieu dans telle ou telle autre partie du corps ou sous la prime in-

fluence d'un mouvement respiratoire. Différenciation du geste provoqué par l'obéissance à la pesanteur et de celui qui est la conséquence de la volonté d'échapper à la pesanteur.

12° Etude des résistances et oppositions musculaires réglant les rapports des gestes d'un bras avec ceux de l'autre bras, avec les mouvements des jambes, de l'épaule ou du torse.

13° Influence des attitudes corporelles sur la résistance matérielle du décor, collaboration des lignes corporelles avec les lignes des parois, colonnes, escaliers et plans inclinés que le contraste rend vivantes (1).

14° Rapports du geste et de la marche, leur alternance, leurs oppositions, leurs contrastes, leur concordance, leur contre-point. Dissociation et harmonisation des différentes manifestations motrices de l'organisme.

15° Rapport de la voix (parlée ou chantée) avec la marche et la gesticulation.

16° Reprise de tous les exercices ci-dessus dans toutes les nuances de force et de durée, double et triple vitesse ou lenteur d'un membre ou plusieurs membres. Association et dissociation de durée ou de dynamismes.

17° Etude des rapports entre deux corps humains associés, harmonisation de leurs gestes ou de leur marche. Opposition de l'arrêt d'un individu avec l'activité de l'autre, opposition de deux activités semblables ou dissimilaires, dans les déplacements comme dans les dynamismes, dans telle vitesse ou dans telle autre.

18° Etude des rapports entre des individus associés formant un groupe, et des rapports entre plusieurs groupements d'individus, au triple point de vue de la division de l'espace, des synergies et des antagonismes dynamiques, et de la nuancisation de la durée.

Toutes ces études préparatoires forment le fond de l'éducation nouvelle « par et pour le Rythme » dont les principes sont exposés dans notre méthode de « Rythmique » (2) Basée

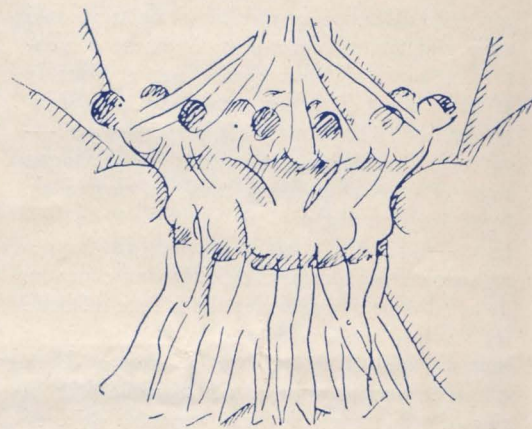


sur la connaissance des lois fondamentales de

(1) Lire l'ouvrage d'Adolphe Appia : *L'Œuvre d'Art vivant*. Atar, édit., Genève.

(2) *La Rythmique*, 2 vol., *La Plastique Animée*, 1 vol. Enseignement pour le développement de l'instinct rythmique, du sens métrique, de l'harmonie et de l'équilibre des mouvements et pour la régularisation des habitudes motrices. Jobin et Cie, éditeurs, à Lausanne (Suisse).

la musique, cette éducation tend non seulement à régulariser les mouvements, mais aussi et surtout à prévoir toutes les modifications imprévues qu'y peuvent apporter les élans de notre spontanéité naturelle. Les mouvements réglés à l'avance une fois pour toutes sont dé-



pourvus de pathétisme comme de naturel. L'étude du dynamisme musculaire et de l'ordonnance des mouvements a besoin d'être complétée par celle des manifestations nerveuses de l'individu, et cela dans toutes les nuances du temps et de l'espace. Tout mouvement exécuté dans un temps donné demande en effet une préparation totalement différente de celle que nécessite une durée de temps plus longue ou plus courte. Dans les actes rapides, l'équilibre du corps joue un rôle moins important que dans les actes lents. Selon le temps donné pour l'exécution d'un mouvement, l'organisme devra procéder instinctivement à l'élimination de certaines actions musculaires ou au contraire à la mise en œuvre d'un plus grand nombre de synergies. Dans presque tous les systèmes de gymnastique, l'on fixe une position de départ identique pour les mouvements les plus différents. Or, un acte ne peut exister sans préparation. Toute action doit être considérée comme le résultat fatal d'une « anacrouse ». Cette préparation peut être préméditée dans certains cas; dans le plus grand nombre des cas, elle doit être spontanée. Ce n'est que par des exercices spéciaux que l'on peut assurer à chaque acte corporel la préparation exacte qui en doit assurer la parfaite exécution. Tout membre préparé à un mouvement lent devient raide si l'on exige subitement de lui le même mouvement dans un temps plus rapide; tout membre préparé à un mouvement vif, compromettra l'équilibre de l'attitude générale si subitement on lui demande d'effectuer ce mouvement plus lentement. La préparation exacte des mouvements dépend d'une bonne harmonisation du système nerveux. La gymnastique rythmique est une éducatrice des centres nerveux. Elle règle les rapports du corps et du cerveau. Elle cherche à diminuer le temps perdu entre la conception des actes et leur réalisation. Elle cherche à créer un esprit de concentration et d'analyse qui permet à l'enfant de régler ses automatismes naturels et de contracter des habitudes motrices nouvelles.

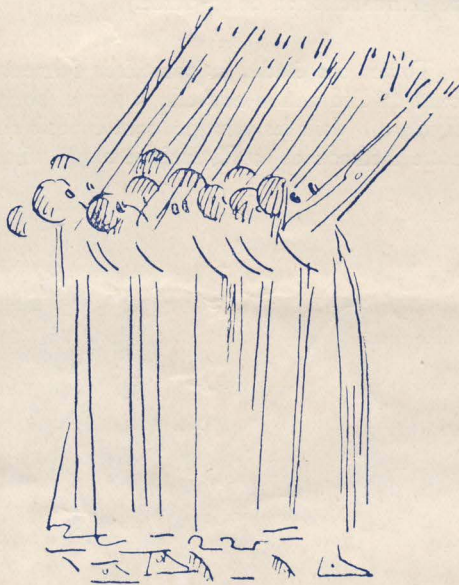
Elle lui apprend à voir clair dans son organisme et à harmoniser, à coordonner tous les rythmes conscients et inconscients dont ses membres disposent, elle le rend libre et, parce qu'elle lui procure de la liberté, elle lui dispense de la joie, car la joie ne dépend pas seulement de la discipline, mais de l'assurance que cette discipline est un produit de la volonté et la résultante de sacrifices librement consentis. Le but de l'éducation « par et pour le Rythme » est d'éveiller, multiplier, puis régulariser les rythmes naturels du corps, et — grâce à leur répétition fréquente qui provoque leur automatisation dans tous les degrés de force ou de souplesse, de vitesse ou de lenteur, — de créer dans le cerveau des images rythmiques définitives. C'est grâce au concours de la musique que se règlent dans cette méthode les nuances corporelles, car la musique est le seul art qui ait fixé les divers degrés de la durée et du dynamisme. La musique joue le rôle d'ordonnatrice des mouvements, et aussi d'inspiratrice, car elle stimule les fonctions nerveuses. Elle devient l'associée obligée de la gymnastique une fois que celle-ci a accompli sa tâche qui est de rendre le corps sain, énergique et souple. Mais il faut aussi que le corps devienne un instrument d'art, et il n'y parviendra que grâce à l'étude du rythme qui est à la base de tous les arts comme de toute manifestation vitale.

**

Mais toutes ces études ne constituent que l'A B C de la technique corporelle nécessaire à tout « plasticien » complet. Car elles ne s'adressent qu'à l'intelligence et à la volonté. L'acquisition de toutes les qualités plastiques, dynamiques et agogiques indispensables au rythmicien, au danseur, à l'acteur ou au mime, ne fera de lui qu'un adaptateur, qu'un transpositeur, qu'un automate, si ces qualités techniques ne sont pas mises au service d'une riche fantaisie, d'un tempérament souple et élastique, d'une généreuse spontanéité de sentiments, et d'une nature artistique et vibrante. Toute éducation plastique, par conséquent, doit avoir comme prime objet l'éveil des instincts naturels, des élans primesautiers, des conceptions individuels. L'aboutissement suprême des études de « plastique vivante » est certainement l'expression directe des sentiments et des émotions animiques ou esthétiques, sans même le concours de la parole, sans le concours de la musique. Mais la plastique « dans le silence » demande une technique prodigieuse acquise au cours d'expériences prolongées au delà d'une seule existence humaine. Or, bien malheureusement, si la musique est un des arts les plus jeunes, l'on peut hautement affirmer que la plastique animée est de nos jours le moins étudié de tous les arts. Les expansions naturelles du corps ont été contrariées par les usages d'une vie de jour en jour plus antinaturelle. La gamme des gestes et des attitudes est réduite dès lors au strict minimum. Il en résulte que la rééducation des moyens corporels d'expression a besoin de s'étayer sur des procédés éducatifs empruntés à des techniques déjà

éprouvées, celles de la parole et celles de la musique. La première, celle du « verbe », s'est à tel point spécialisée, et les images qu'elle cherche à concrétiser se succèdent avec une rapidité telle que les mouvements corporels ont de la peine à épouser leur forme et leur durée. D'autre part, l'expression verbale confond à tel point le réalisme du mot avec l'émotion élémentaire de la pensée, que le geste, constamment, hésite entre le réalisme et le lyrisme, entre le mouvement oratoire et didactique et le mouvement de *situation*. Celui-ci crée l'atmosphère et traduit directement l'émotion par le dynamisme.

Il en résulte que, si la plastique animée peut s'associer heureusement au verbe, il importe, dès que l'on souhaite leur complète harmonisation, que le verbe ne cherche pas à s'isoler, et qu'au contraire il songe constamment à cette plastique à laquelle il demande à s'unir. J'entends que le poète doit consentir à condenser sa pensée en un plus petit nombre de mots, à éliminer les digressions, à suggérer plus qu'à décrire et à faire des silences, des arrêts et des suspensions, des collaborateurs indispensables des rythmes corporels. Tandis que la musique, qui dès ses origines est issue directement, non de la pensée, mais de l'émotion, est — actuellement — plus capable que la poésie verbale de seconder ou de provoquer, — dans les situations lyriques — le geste corporel spontané. Elle est parvenue à exprimer les vérités humaines à l'aide de la sonorité, du dynamisme et de la durée, en toutes leurs nuances. Or, le corps humain est susceptible de s'adapter ou de transposer soit les nuances de ce dynamisme, soit les nuances de cette



durée. Et que si, dédaigneuse des nuances de la sonorité, la plastique animée veut s'affirmer en dehors d'elles, il n'en reste pas moins qu'elle ne pourra jamais mieux régler les nuances de sa dynamique et de son agogique, qu'en adoptant la technique agogique et dynamique musicales qui sont, d'ores et déjà, ordonnées et réglées, et qui peuvent, certainement, lui servir de modèles. Sans doute, la plastique vivante

pourra-t-elle, à son tour, modifier cette dynamique et cette agogique, mais l'important n'est-il pas, en tout développement artistique, de partir de ce qui est pour parvenir à ce que l'on veut différent? Et cela est si vrai, que même le nuancé sonore (les diverses élévations du son), peut, soit dans la musique, soit dans la diction poétique, amener le plasticien à se construire une gamme de gestes correspondant à la gamme des sons. Qui sait si cette dernière ne fut pas autrefois inspirée par les mouvements de la respiration et par l'action de celle-ci sur les muscles du larynx?

L'important, pour tous ceux qui considèrent le corps en mouvement, comme un interprète direct des émotions humaines, est de ne dédaigner aucun moyen d'enrichir les moyens techniques d'expression de ce corps. Qu'importe si pendant quelque temps encore la plastique humanisée s'associe à la musique et au verbe? L'important n'est-il pas qu'elle parvienne à multiplier et à clarifier ses moyens d'expression? Or, à une époque telle que la nôtre où tous les efforts tendent à associer tous les arts en une harmonieuse entente, pour humaniser la pensée, pour la rendre et plus large et plus diverse et plus complète (1), il me semble que tout effort tendant à spécialiser la plastique animée, serait stérile et propre à amoindrir sa profonde portée. Comme le dit Canudo : « toute énergie d'impression, de représentation et d'évocation de ces phalanges de sensitifs et de créateurs que l'on dénomme « artistes », est de plus en plus influencée par des lois musicales, par le besoin de transmettre les lois les plus larges de la vie à l'aide du plus universel des langages, celui qui « suggère sans définir », qui, seul, peut imposer à des collectivités diverses, sous des climats éthiques et individuels différents, la même émotion idéale. L'évolution de la musique est en rapport direct de l'accroissement de l'humanité. »

Le propre de la musique est avant tout de provoquer en l'âme des hommes un besoin d'imagination et de réalisation. Pourquoi renoncer à ce pouvoir? La musique est née en nous d'un besoin absolu de sortir de nous-mêmes, d'extérioriser nos aspirations, de donner des ailes à nos vœux mal définis, de donner un corps à des aspirations souvent peu claires et mal ordonnées, mais impérieuses. Du moment qu'elle fixe des moments divins où un être nouveau s'échappe de notre moi habituel, pourquoi ne pas nous appuyer sur elle dès qu'il s'agit de nous exprimer grâce à un mécanisme humain aussi inconnu de la plupart des êtres que les origines mêmes de leurs actes et de leurs pensées? Initier à la musique les artistes du théâtre et de la danse, c'est renforcer la puissance de leurs mouvements, car la technique musicale libérera à la fois leurs corps et leurs âmes.

E. JAKES-DALCROZE.

(A suivre).

(1) Lire dans le *Courrier musical* du 15 avril 1921, l'article de CANUDO sur « La Convergence musicale de tous les arts ».

INFLUENCE DE LA BOXE SUR LE MORAL

Donner des coups de poing, n'en point recevoir, ou savoir les recevoir, tel est l'A B C du sport de la boxe. De là à conclure que cet échange de coups n'est qu'un sport de brutes, il n'y avait, évidemment qu'un pas. Il ne fut pas long à être franchi par nombre de tardigrades, soi-disant intellectuels, qui proclamèrent bien haut que l'engouement subit du public pour la boxe était une signe de décadence pour notre race.

Fort heureusement, d'autres intellectuels qui ne manquent pas de notoriété, en ont jugé autrement. Car je ne pense pas que les Tristan Bernard, Maurice Maeterlinck, Romain Coollus, Charles-Henry Hirsch, André Antoine, Pierre Weber, qui ont été, ou sont encore des assidus de nos séances de boxe, soient allés y chercher simplement un spectacle bestial.

Je me souviens que mon pauvre Bernard, en tête d'un petit livre qu'on lui avait demandé sur la boxe, avant la guerre, écrivait ceci :

« Outre le développement physique, la boxe est une école de courage, d'endurance et de sang-froid. On trouve chez les boxeurs, les garanties de bravoure et de calme qui constituent le privilège de tout individu ayant conscience de son savoir et de sa force. »

Et moi-même, un peu après la guerre, commentant ces deux phrases, j'écrivais :

« Quelle définition prophétique ! Une école de courage, d'endurance et de sang-froid, une école de bravoure et de calme, la guerre, hélas, est venue démontrer que la boxe était bien cela, et Bernard lui-même, mon pauvre Bernard a signé cette preuve de son sang et de sa vie, après les Piet, les Clément, les Maitrot et tant d'autres, comme d'autres, les Poésy, les Hogan, les Brochet l'ont illustrée de leurs sacrifices ou de leur héroïsme. »

Ne serait-ce que parce qu'elle est tout cela, parce qu'elle est aussi un sport utilitaire, en



Studio d'Art V. Henry.

Robert EUDELINÉ

le célèbre manager
une des compétences mondiales
en matière de boxe.

tant qu'instrument efficace de *self-defence*, parce qu'elle constitue enfin une merveilleuse gymnastique d'application aboutissant au développement harmonieux et complet de l'individu, la boxe mérite donc d'être considérée comme autre chose qu'un sport de brutes.

Elle le mérite pour d'autres raisons encore, pour des raisons plus directes, si j'ose dire, car je prétends que sa pratique développe non seulement des qualités physiques ou des vertus morales, mais même des qualités mentales.

Il est peut-être osé d'affirmer qu'à donner

ou à encaisser des coups de poings sur un ring nos champions voient se développer leur intelligence. C'est pourtant beaucoup moins paradoxal que ça n'en a l'air. Tenez, pour prendre un exemple-type, ne croyez-vous pas qu'un Paolino s'est singulièrement affiné l'esprit depuis qu'il boxe ? Auparavant, quand il n'était qu'un simple bûcheron du pays basque, il avait déjà la même force. Force de brute, pouvait-on dire alors. Depuis, il n'a guère amélioré sa puissance musculaire, mais il est hors de doute que ceux qui l'ont conseillé et entraîné ont essayé, en lui apprenant à combattre, et il n'ont pu le faire qu'en imposant à Paolino une gymnastique du cerveau qui lui serait demeurée inconnue s'il était resté à abattre ses arbres.

Eh oui, l'apprentissage de la boxe, l'entraînement et la pratique même des combats, exigent une gymnastique du cerveau. L'intelligence du boxeur n'est pas un vain mot. Elle est faite surtout de deux qualités, rapidité et sûreté de jugement et rapidité de commande du cerveau aux muscles. Or, il est évident que le boxeur ne perd pas ces qualités dès qu'il descend du ring. Il peut les appliquer dans les autres circonstances, extra-sportives, de sa vie. Elles se compléteront par du sang-froid, de l'esprit de décision. Et ce sont là, je crois, des qualités mentales qui ont leur prix.

Donc, sans aller jusqu'à dire qu'il faille faire de la boxe un complément obligatoire des études supérieures, il ne faut pas la mépriser, et on doit, au contraire, apprécier son rôle éducatif, même au point de vue intellectuel. Le paradoxe, à mon sens, serait de prétendre qu'un Carpentier, un Paolino, un Ledoux ou un Criqui, auraient davantage cultivé leur esprit, si au lieu de devenir des boxeurs, ils étaient restés respectivement mineur, bûcheron, cuisinier et ouvrier.

Robert EUDELINÉ.

Tout abonné à VIVRE aura droit soit à un abonnement d'un mois (une leçon par semaine), à l'Académie de Culture Physique du Parc Monceau, soit à la Méthode d'Entraînement physique quotidien, d'une valeur de vingt francs.

ÉDITIONS DE MONGEOT

BULLETIN D'ABONNEMENT

à remplir et retourner à VIVRE, 2 bis, rue de Logelbach, Paris (17^e)

Veuillez m'abonner pour un an à VIVRE, et ce, à partir du mois de..... Le montant de cet abonnement vous est adressé :

(1) En un mandat postal ; (1) En un mandat-carte.

Nom :..... Adresse :.....

Le.....19

SIGNATURE :

(1) BIFFER LA MENTION INUTILE.

TARIF DE L'ABONNEMENT : France et Belgique..... 12 francs. — Etranger..... 18 francs.

HYGIÈNE SPORTIVE

Le régime alimentaire de l'athlète

L'athlète, c'est-à-dire l'homme à la musculature puissante et anormale, d'une force considérable, n'est pas forcément un être en bonne santé. Ceci peut paraître paradoxal, mais cela est. Force ne veut pas dire santé, et nous connaissons des gens capables d'un effort musculaire phénoménal qui sont aussi délicats que des malades.

Ces remarques datent de longtemps. Hippocrate les avait déjà formulées et les Romains durent renoncer à utiliser les gladiateurs comme soldats parce qu'ils ne pouvaient résister aux marches forcées et aux privations.

Et ceci est le résultat d'une hygiène défectueuse, et particulièrement de l'hygiène alimentaire. « Si les repas sont composés surtout d'aliments incendiés, dit le Dr Paul Carton (viandes, poissons, sucre industriel, boissons fermentées), l'exercice physique peut mener aussi bien des malades que des athlètes aux pires catastrophes (1).

C'est, en effet, grâce à cette nourriture trop substantielle qu'on obtient un déploiement de force énorme et des performances sensationnelles, mais l'organisme surmené finit par se fatiguer et succomber. Aussi, voyons-nous la majeure partie des champions de force mourir de congestion, d'apoplexie, de cardiopathie ou d'urémie.

L'exercice physique est une chose excellente lorsqu'il est bien dosé et surtout lorsqu'il est accompagné d'une alimentation physiologique rationnelle. La force vraie doit, en effet, être accompagnée d'un bon état de santé persistant, et, pour cela, il est indispensable de ne pas s'intoxiquer par un régime trop carné, trop azoté et trop excitant. Au contraire, il faut se contenter d'une nourriture saine composée surtout de légumes, d'œufs, de pâtes, de fruits oléagineux et sucrés, de miel. Au cours d'un entraînement sportif ou d'un exercice physique, nous voyons souvent prendre du jus de viande, des œufs battus dans du porto, des boissons alcoolisées ou fermentées. Nous conseillons, au contraire, des fruits, du miel, ou un œuf cru. Il est préférable, également, de manger peu et plus souvent.

De cette façon, le rendement physique est meilleur et le sujet se sent plus à son aise, plus léger, plus calme aussi, plus énergique. Car il ne faut pas oublier que de deux concurrents ayant à peu près la même constitution et la même force musculaire, c'est celui qui aura la volonté la plus forte qui l'emportera. Et cette volonté est nettement déficiente chez celui qui mange trop. Son organisme fabrique des toxines qu'il ne peut pas éliminer complètement et qui viennent s'accumuler non seulement dans le foie,

les reins, les articulations, mais aussi dans les tuniques des vaisseaux et dans le cerveau. Il en résulte une lenteur des phénomènes d'idéation et volitifs, et, par conséquent, un amoindrissement de la valeur intellectuelle et morale du sujet.

Nous voyons, par ce qui précède, qu'il est préférable d'avoir un peu moins de muscle, mais de réaliser un développement harmonieux de tous les forces du corps et de l'esprit et de devenir ainsi, très facilement, un athlète complet.

Dr M. VIARD.

Traitement de l'Embonpoint

Il semble que tout le monde, les femmes particulièrement, soit obsédé d'une idée fixe : maigrir. C'est là un dessein louable ; la graisse étant, lorsqu'elle est trop abondante, néfaste au bon fonctionnement de l'organisme. Malheureusement, ce qui l'est moins, ce sont les moyens généralement employés pour arriver à ce résultat.

*

Nous possédons en état d'équilibre physiologique normal, un panicle adipeux variant avec l'âge et surtout les conditions d'existence. L'organisme fonctionnant régulièrement transforme en réserve graisseuse les aliments ingérés lorsque les dépenses énergétiques des muscles sont nulles ou presque nulles. Donc, si les éléments nutritifs que nous absorbons ne correspondent pas à nos dépenses de calories nous devenons gras, et, si l'équilibre est par trop rompu, obèses, état causant des troubles fonctionnels qui peuvent être très graves. Nous ne voulons parler ici que de l'embonpoint ; les états d'obésité devant être étudiés tout particulièrement. Nous signalerons seulement en passant les "désanglés" du ventre qui ne sont pas des obèses.

Les excès alimentaires ou le sédentarisme étant à l'origine de soixante-quinze cas d'embonpoint sur cent, le régime et l'entraînement physique sont les remèdes indiqués.

*

Les proportions doivent, en toutes choses, être toujours observées. C'est ainsi qu'un régime alimentaire normal peut-être excessif s'il ne correspond pas à un certain travail physique. Le moyen naturel et normal de se maintenir en parfait équilibre physiologique est donc de régler ces deux conditions l'une d'après l'autre.

Le manque d'exercice s'accompagne d'insuffisance respiratoire, d'une mauvaise oxydation du sang, de troubles gastro-intestinaux et d'une combustion presque nulle des graisses.

Le régime alimentaire réduit est le moyen employé fréquemment pour maigrir. Son efficacité est réelle, mais il n'est pas sans inconvénients employé inconsidérément. Il est difficile à établir parce qu'il n'y a pas de régime type, mais seulement des régimes devant être adaptés à chaque individu. Ce qui convient à un lymphatique ne peut convenir également à un sanguin, etc... Les conditions même d'existence doivent entrer en compte.

Un régime n'aura de succès que s'il a été élaboré très minutieusement, et ne sera suivi avec assiduité qu'autant qu'il sera dosé progressivement.

*

Ce que nous venons de dire, d'une manière très succincte, pour le régime, devra être pris également en considération lorsqu'il s'agira d'établir le programme d'entraînement physique qui peut avoir une importance infiniment plus considérable que celle qu'on lui donne habituellement, à la condition de tenir compte du lien étroit qui unit intimement le psychique au physique.

De l'étude la plus approfondie d'un sujet, avec l'aide de la science particulière à ce sujet, on arrive souvent à des conclusions les plus simples.

Le naturisme, qui est une science, a des applications des plus simples. D'une façon générale c'est à lui que nous devrions avoir recours pour obtenir l'amélioration de la vie, la diminution des causes générales de la souffrance, le perfectionnement moral et spirituel de l'humanité. Le naturisme implique forcément le régime, l'entraînement physique, et nous pouvons ajouter moral et psychique, puisque l'observation de ces deux conditions de vie normale et saine réclame l'hygiène au sens complet que lui donnaient les anciens, et qui ne peut être sans l'application des lois de la morale.

La beauté et la santé corporelles ne peuvent être obtenues que par des efforts qui réagissent semblablement sur l'âme.

M. K. de MONGEOT

CORRESPONDANCE

Nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes les demandes de renseignements et de conseils concernant les sujets traités dans VIVRE.

Chaque lettre sera étudiée avec le plus grand soin par le collaborateur spécialisé à la question posée.

Ainsi, nous espérons donner à nos articles une plus grande valeur pratique dans l'intérêt de nos lecteurs.

.....

M. D. — Continuez à faire chaque jour des exercices couchés, mais n'oubliez pas les respiratoires.

A. L. — Entendu, passez à mon bureau. Je prendrai votre capacité respiratoire qui doit être au moins de 2 litres 3/4 : capacité minimale pour une femme.

H. C. — Vous avez certainement besoin d'habituer votre esprit à une discipline sévère. Le livre que vous nous demandez est, en effet, très intéressant à ce sujet. Nous vous le ferons parvenir dès que possible.

G. K. — Impossible de vous conseiller sans vous voir. Tous les jours de 17 h. à 19.

ERRATA

Dans le précédent N° il fallait lire :

2^e colonne de la page 3 :

- 1) macrocosme au lieu de macroscôme ;
- 2) microcosme au lieu de microscôme.

3^e colonne de la page 4 :

instauration au lieu d'instansation.

Nos lecteurs auront rectifié d'eux-mêmes ces fautes d'impression.

IMPRIMERIE - PAPETERIE COMMERCIALE

FOURNITURES DE BUREAUX

A. VOEGELIN

24, RUE CARDINET, PARIS-17^e

Tarifs, Brochures, Journaux, Catalogues, Menus
Impressions en noir et en couleurs.

(1) P. Carton. *Traité de Médecine et d'Hygiène naturiste.*

ARTS ET SPORTS

Les artistes de l'antiquité avaient quotidiennement devant les yeux un choix de modèles accomplis et, ce qui était d'une valeur inestimable, des modèles en action. Prenant eux-mêmes une part active aux jeux du Stade, ils possédaient en plus d'une éducation visuelle, une connaissance approfondie des gestes et du jeu des muscles.



Athlète au repos

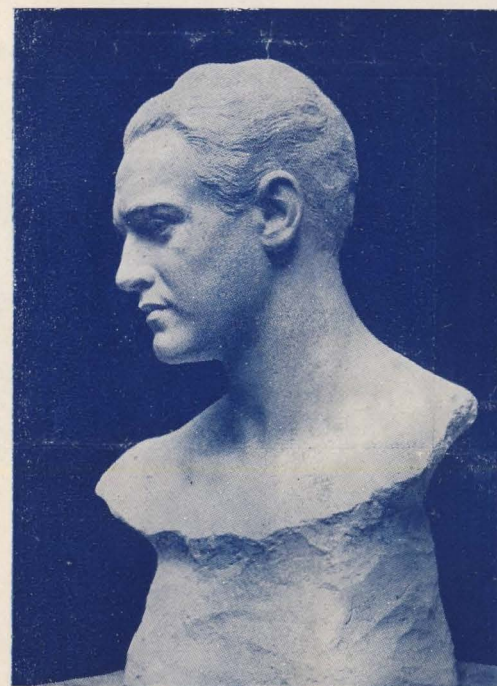
Notre époque de renaissance musculaire favorise à nouveau les artistes qui peuvent assister, aussi souvent qu'ils le désirent, à des manifestations sportives où il est bien rare qu'ils ne rencontrent pas de splendides corps d'athlètes dignes de leur talent. Depuis une dizaine d'années l'influence de l'éducation physique et des sports s'est fait re-



Tête de l'Hermès de Praxitèle.

marquer dans les salons. Très souvent notre attention a été retenue par des œuvres représentant des athlètes exécutant un mouvement de souplesse, de force et de beauté. Mais rarement il nous a été donné de voir seulement la tête d'un athlète. Un grand artiste, M. Auguste Maillard, a voulu graver dans la pierre, non pas la musculature de l'athlète et son expression d'attitude, mais celle de ses qualités psychologiques. C'était là une idée originale que l'artiste a su réaliser avec sa technique remarquable, créant, grâce à son grand talent, une œuvre digne de figurer auprès de celles de l'antiquité. Tout ce qui caractérise la mentalité de l'athlète est merveilleusement indiqué sur ce buste qui n'est autre que celui du directeur de *Vivre*.

Les photographies accompagnant cet article montreront à nos lecteurs à quelle inspiration semblable deux artistes, ont obéi bien que vingt-quatre siècles les séparent.



Auguste Maillard. — Tête d'athlète.

Photo A. Noyer.

HONNEURS RÉSERVÉS AUX ATHLÈTES EN GRÈCE

L'éducation en Grèce avait surtout pour but de développer les vertus militaires. Comme moyen d'éducation, il y avait toutes sortes de joutes où toute la Grèce concourait tous les quatre ans (Olympiade), la première année de la première Olympiade correspond à Juillet 776 avant J.-C. ; cela consistait en luttes : les athlètes se frottaient d'huile ; le pugilat, lutte à coups de poings ; le pancrace était la réunion des deux précédents, etc. Les honneurs accordés aux vainqueurs étaient d'abord les acclamations des spectateurs, des palmes et des couronnes de feuilles d'olivier. La gloire du vainqueur s'étendait

à toute sa famille et même à sa ville natale, laquelle abattait un pan de mur pour qu'il entrât en triomphe, car sa présence était considérée comme le plus solide rempart. Cela donnait aux vainqueurs certains privilèges : la préséance dans les réunions publiques, l'exemption d'impôts, et il était nourri aux frais de la ville. Les poètes et les sculpteurs célébraient sa gloire.

Ces honneurs nous paraissent outrés et nous donnons des prix de cent mille francs à des chevaux ; nous améliorons les chevaux et nous abîmons les jockeys ! Les Grecs préféraient améliorer la race humaine. La gymnastique était pour eux des institutions religieuses et sociales. Ils rendirent la race plus saine et plus belle.

Les peintres et les sculpteurs, en reproduisant les vainqueurs, firent l'apothéose de la beauté et de la force.

On raconte qu'un certain Diagoras, ayant vu le même jour, couronner ses deux fils, fut porté par eux en triomphe au milieu de l'assistance. Le peuple trouvant un pareil bonheur trop grand pour un mortel lui criait : « Meurs, Diagoras, car enfin tu ne peux pas devenir dieu. » Diagoras, suffoqué par l'émotion, mourut dans les bras de ses enfants. Voir que ses fils avaient les poings les plus solides et les jambes les plus agiles de la Grèce, c'était le comble de la félicité.

Sans placer tout notre honneur dans la force des muscles de nos enfants, ne serait-ce point logique que nous retirions une légitime fierté de leurs qualités de force et d'adresse qui bien souvent vont de pair avec ces sentiments nobles qui sont : le courage et la bravoure.

M. K. de M.

Trois Exercices de Culture Physique Analytique

ACTION :

Développement des muscles abdominaux et dorsaux.

Assouplissement général.

Réduction de l'obésité, resserrement de la sangle abdominale.

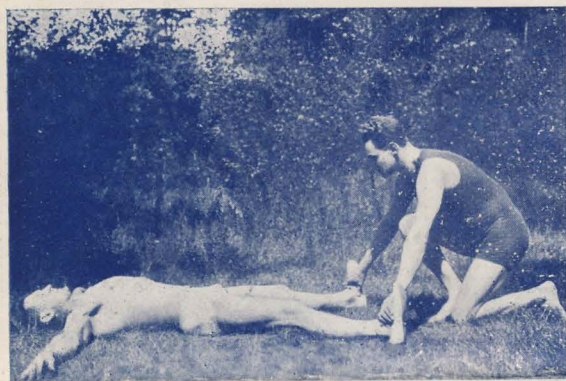
Amélioration des fonctions intestinales.

Oxydation du sang.

A exécuter chaque jour.

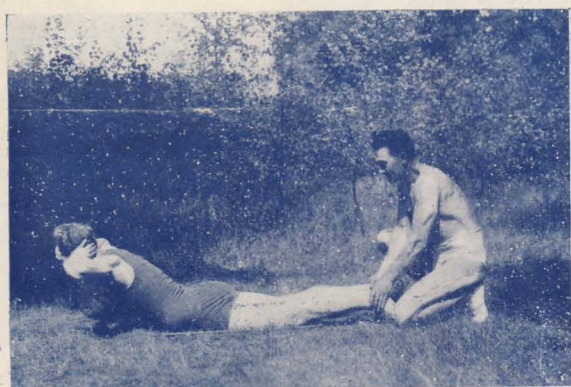
(Nombre maximum de mouvements : 20 pour chaque exercice).

Fig. 1



Position de départ : Couché sur le dos, les jambes écartées, les pieds en flexion et maintenus, les bras en croix.

Fig. 5



Position : Couché sur le ventre, mains à la nuque, pieds maintenus.

- 1) Élévation du tronc en arrière en inspirant.
- 2) Se recoucher en expirant (fig. 5).

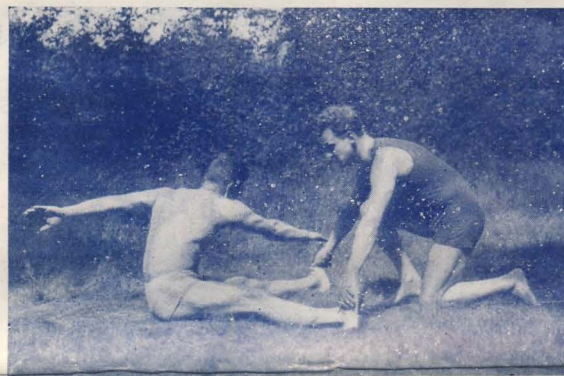
Exercices extraits de l'Entraînement physique quotidien,
par M. K. de Mœgeol, (à suivre).

Fig. 2



- 1) Élévation du tronc jusqu'à la verticale, en expirant.

Fig. 3



- 2) Faire une rotation, en même temps qu'une légère flexion en avant, afin d'amener la main droite en contact avec le pied gauche. Continuer l'expiration commencée au temps précédent.

- 3) Revenir à la position de la figure 2 en inspirant.
- 4) Se recoucher (fig. 1) en continuant l'inspiration.

Fig. 4



Position : Couché sur le dos, pieds en flexion, les mains à la nuque.

- 1) Élévation des jambes jusqu'à la verticale en expirant (fig. 4)
- 2) Reposer les jambes sur le sol en inspirant.