



VIVRE

Culture physique & mentale
Hygiène - Sports. Arts & Sports

Primum vivere, deinde philosophari.



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

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

Téléphone :
 GALVANI 04-03
 Chèque postal 896.09 PARIS

SOMMAIRE :

Nous ne savons pas vivre
 Par M. K. DE MONGEOT.

★ ★

L'Art de Penser
 Par le docteur MARCEL VIARD.

★ ★

**Le corps en mouvement et
 la rythmique expressive**
 Par E. JAKES-DALCROZE.

Article illustré par des dessins de
 PAULET THÉVENAZ, ARTHUS et ANGST.

★ ★

Oxford's Bags...
 Par JEAN FAYARD.

SOMMAIRE :

**Comment on devient arthri-
 tique**
 Par le docteur MARCEL VIARD.

★ ★

**Utilité de la coordination
 de la respiration avec les
 mouvements**
 Par M. K. DE MONGEOT.

★ ★

Arts et Sports
 Par JAN LE CŒUR.

★ ★

Culture physique analytique



PHOTO A. NOYER

GEORGES CARPENTIER

NOUS NE SAVONS PAS VIVRE

Il y a de nombreuses causes, une infinité de petites causes à toutes nos déchéances physiques et mentales, à toutes nos misères. Chacune d'elle a sur notre santé une action semblable à celle de la goutte d'eau tombant sans cesse sur la pierre de granit.

C'est ainsi que des habitudes qui semblent inoffensives sont souvent très dangereuses. La déplorable manie de fumer en est une entre tant d'autres.

Savoir vivre est une science véritable qui devrait nous être enseignée dès l'enfance. Nous ne savons pas manger; nous ne savons pas respirer; nous ne savons pas donner à nos organes, à notre musculature les soins dont ils ont un besoin constant; nous ne savons pas reconnaître ce qui nous fait du bien, parce que nécessaire, de ce qui nous fait du mal, parce que superflu : nous ne savons pas vivre.

Cette ignorance, qui procède de l'inconscience, nous fait prendre des satisfactions pour des nécessités. Lorsque nous mangeons, les mets qui flattent notre palais sont ceux que nous choisissons sans penser s'ils répondent à un besoin de notre organisme, ce qui est plus grave : sans nous demander s'ils ne l'intoxiqueront pas!

La richesse qui donne à l'homme la possibilité de satisfaire tous ses goûts en plus de ses besoins n'est pas toujours une chose heureuse pour lui.

Aristophane, dans sa comédie de *Plutus*, fait dire à un de ses personnages allégoriques, *Penia* (la Pauvreté), les paroles suivantes :

« Tu essaies de plaisanter et de railler, au lieu de parler sérieusement; tu ne sais donc pas que, de corps et d'âme, je rends les hommes meilleurs que ne le fait *Plutus* (la Richesse). Chez lui, ils sont goutteux, ventrus, ont les jambes épaisses, un embonpoint scandaleux; chez moi, au contraire, ils sont minces, ont des tailles de guêpes et sont redoutables aux ennemis (1). »

Depuis, le progrès s'est allié à la richesse pour empêcher l'homme de vivre sainement, ce qui est une des formes du bonheur, sinon la base.

Chaque fois que nous nous écartons des lois de la vie naturelle, nous commettons une erreur grossière et risquons de perdre le bonheur de vivre, qui se manifeste par un bien-être permanent dû au parfait accomplissement des fonctions organiques.

Il est curieux et triste de constater que l'être humain, créateur merveilleux, n'a jamais orienté les efforts de son cerveau vers les sciences lui permettant d'exister dans des conditions meilleures. Bien au contraire! Et s'il a perfectionné admirablement la médecine et la chirurgie afin de prolonger son existence, il dédaigne de cultiver les sciences capables de mettre son organisme en état d'éviter, de résister victorieusement aux maladies. Il semble être doué à ce

sujet d'un fatalisme égal à celui des Orientaux ou d'une inconscience à nulle autre comparable.

Pour lui, être en bonne santé correspond à l'absence de souffrance. C'est ainsi qu'un monsieur affligé d'un « embonpoint scandaleux » sera considéré souvent comme un bel homme qui se « porte bien », alors qu'en réalité il représente un organisme en état déficient, un terrain tout préparé pour les maladies.

Il est vrai de dire que l'homme ne meurt pas de vieillesse, mais qu'il se suicide.

Comme M. Léon Daudet a raison d'écrire dans son livre récent (1) :

« Mais ce qui est difficilement curable, c'est la sottise et la vanité ridicule des malades des deux sexes, qui se cabrent et se fâchent à l'idée que le tréponème pourrait se rencontrer dans leur famille, très saine, dont le sang est si bon, la moralité si parfaite, etc... »

Cet état d'esprit est général; c'est lui qui nous empêche de prendre des soins préventifs, de faire l'éducation intégrale de notre « moi » et de pouvoir goûter ainsi à la joie de vivre, physiquement et spirituellement.

Si nous avions pleinement conscience de ce que nous sommes, de ce que nous pourrions, de ce que nous devrions être, nous accepterions et rechercherions sans aucun doute tous les moyens de nous modifier.

Plus le progrès rendra l'existence intense, fiévreuse, plus la nécessité de faire un retour en arrière vers la vie naturelle se fera sentir. Point n'est besoin pour cela de faire une révolution dans nos mœurs et dans l'établissement actuel de l'emploi de notre temps; l'observance d'une hygiène stricte, complétée par la culture physique judicieusement adaptée à notre mode d'existence, est suffisante pour nous éviter la déchéance physique toujours suivie d'un amoindrissement de nos facultés mentales.

Rendez-vous compte de la profondeur de l'abîme qui sépare un cerveau normal et cultivé d'un cerveau également normal mais inculte. Comparez toutes les possibilités, toutes les joies spirituelles presque sans limites que

l'un peut avoir à celles au contraire extrêmement limitées de l'autre!

Cet abîme, aussi profond soit-il, n'est rien en comparaison de celui qui sépare un être en parfaite santé d'un être malade, puisque le cerveau le plus cultivé, le mieux équilibré, ne peut rester insensible à la souffrance et risque de ne pouvoir résister à la déchéance du corps qui, en tous les cas, l'amointrira au point de lui faire perdre tous les bénéfices et les bienfaits d'une culture intellectuelle supérieure.

Il nous est parfaitement possible d'améliorer notre condition physique, de perfectionner extrêmement toutes nos facultés.

Les athlètes qui accomplissent des exploits prodigieux, arrivent à ces résultats étonnants en développant seulement certaines qualités correspondant au but spécial qu'ils veulent atteindre. Les boxeurs, les coureurs de vitesse, les coureurs de fond, les haltérophiles, etc., se développent extraordinairement chacun selon sa spécialité. L'athlète complet, plus intéressant, cherche à obtenir une moyenne supérieure dans chaque sport. Aussi son développement est-il plus équilibré que celui des autres champions. Admettez qu'un être, avec la même ardeur, la même persévérance, la même volonté, recherche, non pas uniquement un développement musculaire parfait, mais une amélioration, un perfectionnement de tout son être physique et mental, quels merveilleux résultats ne couronneraient point ses efforts!

Et si notre conception de la vie était autre, si nous n'avions pas cette malheureuse vanité qui nous fait être satisfaits de nous-mêmes, penser que nos enfants devront être heureux de nous ressembler, de vivre comme nous, et qu'alors, dès la première jeunesse, une éducation intégrale soit donnée en vue de créer un équilibre parfait entre ces trois plans qui sont en nous : physique, intellectuel et moral, comme l'humanité serait meilleure et plus heureuse!

Nous ne savons pas vivre justement parce qu'un de ces trois plans est en état d'infériorité, anormal, et agit malheureusement sur les deux autres.

M. H. de Mongeot

Développez vos facultés mentales; le jugement, le raisonnement et surtout la mémoire!
Si l'une de ces facultés est déficiente, VIVRE vous indiquera gracieusement ce qu'il faut faire.

(1) *Plutus*, vers 557 et suivants.

L'Art de penser

Il est possible, par des chemins différents, d'arriver aux plus grandes satisfactions terrestres; mais, alors même que tous les autres organes fonctionneraient parfaitement, on n'y arrivera jamais si on se désintéresse du cerveau et de sa production, qui est la pensée.

Il n'est pas dans notre dessein d'instituer des discussions philosophiques longues et arides, mais de prendre simplement les idées telles qu'elles sont admises par la majorité des gens qui pensent et, sur ces idées, sur les connaissances aussi (toutes élémentaires et certaines) qu'un esprit sain et moyennement cultivé possède en toute sûreté, sur les lois qui dirigent le fonctionnement naturel des idées, établir un système d'éducation, de perfectionnement aisé, praticable par tout le monde et tendant à rendre plus heureux ceux qui voudront le mettre en pratique avec persévérance. L'expérience sera juge de sa valeur. Mais qu'il nous soit permis de faire observer que seul un entraînement journalier aux exercices, à la discipline spéciale que nous professons, aboutira à un résultat sérieux et durable.

L'essai en est facile et salutaire. Quiconque conformera sa vie, scrupuleusement, aux préceptes que nous indiquons, ne tardera pas à constater une amélioration de toutes ses facultés mentales et un prompt développement de sa personnalité. Ces effets ne seront pas apparents du jour au lendemain, dans bien des cas ils seront appréciables au bout de peu de temps; dans tous les cas, même les plus désespérés, ils récompenseront largement celui qui se sera mis courageusement à la tâche. D'une façon générale il se sentira plus à l'aise, plus tranquille, plus sûr de lui, plus confiant dans l'avenir, plus recherché aussi, plus admiré même. En un mot, il sera satisfait de tout, de tous et de lui-même.

N'est-ce pas là une formule évidente du bonheur, s'il est vrai que le bonheur n'est ni la jouissance physique, ni le seul plaisir spéculatif, mais une satisfaction harmonieuse de nos inclinations physiques, mentales et émotionnelles; en un mot, de toute notre activité?

Le bonheur échappe donc à ceux qui le recherchent comme un bien extérieur, il est la récompense que la nature décerne à l'homme dont tous les organes fonctionnent parfaitement. Or, le cerveau est aussi un organe qui doit fonctionner très bien pour que l'homme soit heureux. Mais, à la différence des autres organes, le cerveau ne se contente pas de recevoir, de transmettre ou d'élaborer, il conserve et reste maître d'agir dans tel ou tel sens, sous l'impulsion de l'une même de ses facultés : la volonté.

Avant de passer à l'étude des moyens propres à développer cette dernière faculté, dont la puissance est incalculable, il est important de déterminer de quelle façon précise et rationnelle le cerveau doit « emmagasiner » les sensations, source de toute pensée, et, par suite, seul soutien de la vie mentale tout entière.

Une fois la règle d'approvisionnement mental bien établie nous verrons comment, à l'intérieur même du cerveau qui pense, doivent se grouper les matériaux, comment devront se discipliner, sous la contrainte d'une volonté toujours en éveil et en action, la perception, l'attention, la mémoire, le jugement, ainsi que le raisonnement, phénomènes qui constituent la pensée.

Poussant plus loin encore l'étude de la pensée ainsi développée, et de ses effets au triple point de vue physique, intellectuel et moral, nous avons remarqué un changement singulier de la personnalité de celui qui s'en est rendu maître; une volonté patiente et tenace, un calme et un empire sur soi parfois déconcertants, un charme étrange de tout son être.

L'éducation a pour but le développement harmonieux de la personnalité. — Partant de cette définition, nous avons essayé d'établir un système d'entraînement où chaque exercice est étudié aussi bien au point de vue psychologique qu'au point de vue physique ou purement moral, car chaque effort produit dans un de ces trois domaines a fatalement une répercussion plus ou moins forte et immédiate sur les deux autres. C'est pourquoi les éducateurs qui ne comprennent pas suffisamment l'importance des rapports intimes qui existent entre le corps, l'esprit et l'âme, commettent d'énormes et regrettables erreurs.

Nous avons puisé dans les merveilleuses sources que sont les ouvrages de Stuart Mill, d'Herbert Spencer, de Bain, de Mann, d'Atkinson, du docteur Deschamps et dans les magistrales leçons de notre regretté Maître Rolin, la matière la plus substantielle de cette étude. Il semble qu'on puisse dégager des travaux de ces auteurs un enseignement rationnel surprenant de précision, de logique, de puissance et de beauté qui nous amènera tout doucement à faire partie de cette Elite dont parle le Dr Desfosses (1).

« *Mens agit moles* : C'est l'esprit qui remue « la matière. Tout mouvement social, tout progrès scientifique ne s'effectue que par l'essor « des énergies individuelles. La masse est, de sa « nature, passive, réfractaire à tout mouvement, « à tout progrès.

« Supprimez les forts dans une nation, les « faibles et les incapables seront encore plus « faibles et plus incapables que jamais.

« Le seul facteur de progrès dans une société « c'est le « pionnier », le « meneur » capable de « semer les idées par le monde, capable de « parer les voies où marcheront ensuite les « peuples, capable d'animer les foules par sa « prédication ou son exemple. Dans les sociétés huma- « nes comme dans les corps humains se sont les « cerveaux qui commandent...

« N'appartiennent à l'Elite que les actifs, les « agissants, ceux qui voient plus loin que le pré- « sent et l'immédiat, ceux qui pensent à autre « chose qu'à leurs petits intérêts mesquins, qui « sont prêts à risquer leur tranquillité ou même « leur vie pour leurs idées.

« Le duel social d'aujourd'hui et de demain « n'est pas et ne sera pas un combat entre les « foules et les intellectuels. Le duel est, sera « entre deux élites qui ont des conceptions diffé- « rentes de la société, de la vie, de la façon « dont un homme intelligent doit faire son che- « min dans le monde. Les uns savent que la « véritable voie du succès est le travail, la mé- « thode, l'ordre; les autres, plus impatientes, cher- « chent à utiliser le trouble et le désordre.

« Entre ces deux Elites oscillent les médiocres, « les paresseux, les veules, les timorés; qu'ils « soient du petit peuple ou de la riche bourgeoi- « sie, qu'ils soient illettrés ou membres de sociétés « savantes, ils constituent la Masse que l'Elite « remue, manie comme un bouclier ou comme un « bétail. »

Si, jusqu'à aujourd'hui, les pédagogues clas- siques, presque tous, attachent à l'éducation physi- que, à l'entraînement et à la maîtrise des muscles, à la gymnastique respiratoire, à l'hygiène, un rôle secondaire, alors qu'à notre avis ils jouent un rôle capital dans l'éducation, cela vient évidem- ment de ce qu'ils ne sont pas médecins.

Aussi, dans l'Art de Penser, que nous présen- terons ici, essaierons-nous de montrer qu'il ne suffit pas d'apprendre à classer ses idées pour devenir un Maître, mais, qu'en vertu de l'in- fluence du physique sur le moral et du moral sur le physique, il faut que l'être évolue simultanément sur le plan matériel et sur le plan psy- chique.

Aucune méthode ne sera véritablement sérieuse si l'on n'y trouve pas réunies la vie intellectuelle et la vie physique.

(1) L'Elite. « Presse Médicale » du 26 mai 1920.

Signalons, en passant, qu'il y a toute une caté- gorie d'élèves qui n'ont pas de succès en classe uniquement parce qu'ils ne sont pas soignés, on les prend pour des paresseux ou des crétins; ce sont seulement des malades. Guéris, ils surpren- nent leurs anciens maîtres par les succès qu'ils obtiennent ensuite. Combien de camarades n'avons- nous pas connus qui, au lycée, considérés comme paresseux ou bornés, échouaient à leurs examens et s'en allaient sans diplôme. Nous apprenions, non sans étonnement, quelques années plus tard, leur réussite dans la vie en même temps que nos souvenirs nous les représentaient comme des adé- noïdiens, des myopes, des dyspeptiques, des asthé- niques! Aussitôt guéris de leur affection, ils avaient commencé à évoluer.

Il est donc indispensable à celui qui veut s'exercer sur le clavier de la Pensée, de s'assurer d'abord du bon fonctionnement de tous ses orga- nes, de leur intégrité. Puis d'exercer ses orga- nes des sens, de devenir maître de ses muscles, de ses gestes. Il sera prêt, alors, à aborder l'étude de la pensée proprement dite, par des exercices élémentaires d'abord, puis plus difficiles, pour arriver ensuite, avec de la persévérance, à la vir- tuosité.

Cette virtuosité de la Pensée s'acquiert par le ricochet répété du verbe, du mot, sur l'idée, et de l'idée sur le mot nouveau qu'elle engendre, et tou- jours ainsi. Et de ce perpétuel « frottement » jaillit d'abord une étincelle, puis la lumière qui doit éclairer notre vie mentale tout entière!

C'est cette pratique que nous allons enseigner par degrés à l'élève.

(A suivre.)

Dr MARCEL VIARD.

LA TIMIDITÉ

Un nombre considérable de lettres nous parviennent de personnes souffrant de la timi- dité et il nous est impossible d'y répondre comme il conviendrait. Que nos correspon- dants veuillent bien trouver ici le complément de la réponse, forcément laconique, qu'ils ont reçue.

La Timidité est due :

- 1° A un trouble éducationnel, venant de la crainte de mal faire, de mal parler, etc.
- 2° A une concentration de pensée insuf- fisante, venant de la crainte de ne pas trouver ses mots, sa phrase, d'exprimer incorrectement ses idées, etc.
- 3° A une attitude physique défectueuse, détente musculaire imparfaite, mobilité etc.

Le traitement consistera donc à une vérita- ble rééducation nerveuse, mentale et émo- tionnelle qui comporte, par conséquent, des exercices physiques, intellectuels et moraux. Ceux-ci devant tous concourir à la guérison de l'affection traitée, c'est-à-dire à la maîtrise de soi.

Par cette méthode, que nous enseignons rapidement, le malade non seulement se gué- rit, mais développe en même temps, au plus haut point, sa personnalité. Maître des trois plans de cette dernière, il peut alors s'imposer à la société.

Dr Marcel VIARD.

Oxford's Bags...

Les étudiants d'Oxford ont révolutionné la mode masculine. Les célèbres pantalons-sac les fameux Oxford's Trousers, juponnés, ballonnants, débainèrent des polémiques violentes... Comment naquit, parmi les étudiants britanniques, ce dandysme spécial ? Quels sont les soucis vestimentaires de cette ardente jeunesse ? Que le est leur existence journalière ?

Sept heures : il y a déjà des gens levés à Oxford ! J'ai rarement vu cela, mais je l'ai vu. Je ne parle que de ce que j'ai vu, car je n'ai pas d'imagination.

Des gens courent en *shorts* dans la rue. Ces *shorts* sont les culottes de sport très courtes, comme le nom l'indique. Petit maillot et espadrilles pour faire un ou deux milles dans les rues de la cité. Cela leur permettra de prendre un breakfast social déjà bruyant. Avant ce breakfast, naturellement, on se rhabille de manière décente. Ne serait-ce que pour assister au service de la chapelle.

Tenue décente, mais négligée. Toute la correction anglaise ne réside-t-elle pas dans l'absence du souci évident de la correction ? Col mou ; veston fort usé, de couleur sombre de préférence, pour mieux contraster avec la nuance claire des pantalons. Car la nuance des pantalons a évolué, en quelques années, du gris foncé au jaune paille... Peut-être s'arrêtera-t-elle au beurre frais... car il ne restera plus alors que le blanc... Et le pantalon de flanelle blanc a déjà été trouvé depuis longtemps. Gros souliers à semelles crêpe ou tout au moins ornés de lourds dessins de caoutchouc. Cela, qu'on soit au non joueur de golf. Grosses chaussettes de laine ou de bourre de soie. Jumper, aussi hanché que possible, mais nous connaissons cela... Autrefois, on avait le gilet canari. Le jumper l'a remplacé. Pas de chapeau. *Personne ne porte de chapeau à Oxford.* Cela suffirait à vous faire prendre pour un habitant de la ville, ce qu'on redoute avant tout. Cette règle souffre ses exceptions, et j'ai connu des Oxonians assez fameux pour porter un chapeau dans la rue. Mais leur gloire même autorisait cette prétention originale qui ne leur donnait que plus de lustre.

On doit porter sa robe pendant les cours. Mais il n'est pas de bon ton de la porter dans la rue. La plupart des athlètes enroulent leur robe à la sortie du cours et la mettent autour de leur cou, comme un cache-nez. Mais cette pratique brutale est réprouvée par l'élément intellectuel qui porte la robe sous son bras. Seuls, les *scholars*, qui ont droit à une grande robe assez jolie et où s'engouffre le vent, peuvent ne la point quitter sans ridicule.

Les athlètes bravent les intempéries : il faut un très grand froid pour qu'ils mettent un pardessus ; un très gros rhume pour qu'ils s'ornent d'un cache-nez ; une très forte pluie pour qu'ils sortent un makintosh lourd et sale de graisse ; sale comme celui de tous les Anglais qu'on rencontre en voyage. Si un makintosh tarde à se culotter, essuyer tous les jours sa moto avec. Au bout d'une semaine, il sera présentable... Et comme vous le garderez au moins vingt ans !...

Quelques esthètes, par réaction contre la rude santé des athlètes, ne prétendent point braver les intempéries, et prennent un parapluie par un ciel menaçant ou un pardessus les jours de vent. Les athlètes les haïssent pour cela. Les esthètes entretiennent avec soin cette haine qui est le premier échelon de la gloire à l'Université. J'avais un ami qui sortait tous les jours avec un parapluie fermé, par provocation. S'il venait quelque averse, il laissait son *umbrella* chez lui, pour ne pas s'encombrer de cet instrument si gênant dès qu'il est ouvert.

On ne se change point de la journée à Oxford, si ce n'est pour le sport. Les rowingmen portent toujours une serviette éponge autour du cou en descendant vers la rivière. Les footballers ont, comme culotte, un ancien pantalon de flanelle coupé au-dessus du genou. Ces culottes, qui ont deux poches sur les côtés, permettent d'y mettre les mains, ce qui est agréable et désinvolte, à la mi-temps.

Pas de smoking le soir, sauf pour de rares dîners habillés ou pour les séances solennelles de certains clubs. Il est même permis d'aller au théâtre en costume d'après-midi. Pour les grandes occasions, bals, grands concerts ou fêtes importantes, habit, bien entendu.

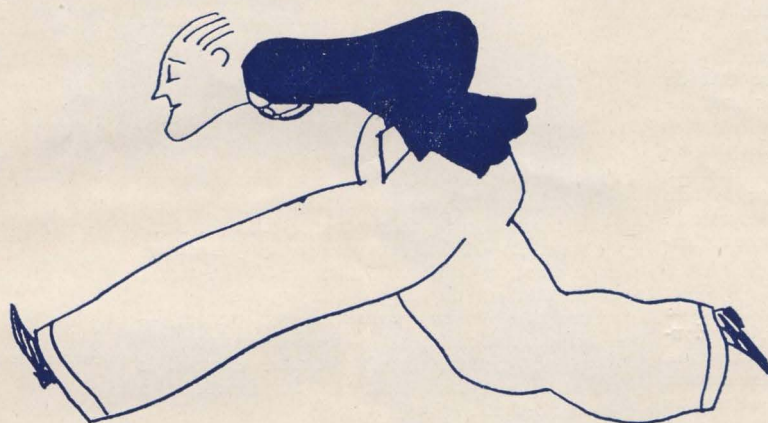
Le chic d'Oxford est donc délibérément un chic « station balnéaire » négligé, estival au plus froid de l'hiver, et orné de mille couleurs. Les cravates, comme les chaussettes, sont toujours de nuances vives, qui se neutralisent en se mettant à plusieurs. Ce sont généralement des cravates de clubs, de collèges, de schools, de régiments. Les Français comprennent en général assez mal cette esthétique des cravates. Un de mes camarades parisiens causa une sensation fâcheuse dans son collège en arborant certain matin une cravate rouge unie. Moi-même, je prétendais réagir contre les bariolages excessifs et ne portais que des cravates peu voyantes. Il est vrai que cette discrétion même me fit remarquer.

M. Randall, croqué par Bouet, en train de chanter, dans la revue du Moulin-Rouge, son célèbre refrain : « C'est chic, les longs pantalons longs... »



Et, pas plus en Angleterre qu'en France, l'art du vêtement ne consiste pas à « passer inaperçu », comme le prétendait Brummel, sans doute aussi pour se faire remarquer.

Les « Oxford trouser », lancés là-bas en 1924, n'échappent pas à cette règle. Il est vrai que là-bas, on était remarqué avec des pantalons ordinaires, et, quand j'y fis une visite, je me sentais aussi gêné avec mes pantalons de dix-sept pouces devant leurs *bags* de vingt-huit pouces que si je n'avais sur moi qu'un caleçon de tricot, long et bleu azur. Il faut maintenant attendre que toute l'Angleterre ait adopté les *Oxford bags* pour qu'Oxford lance la mode du pantalon étroit.



Il est agréable de *faire* la mode et on ne résiste pas à la tentation de mener à son gré une dame à la réputation si capricieuse.

Un jeune Français n'a, en principe, qu'un banquier naturel : son père — et encore ! Un jeune Anglais en a mille, et en particulier un jeune étudiant d'Oxford, à qui sa situation donne un tel crédit, qu'il lui est impossible de rien acheter au comptant. D'ailleurs, il ne cherche point à le faire. Le tailleur est un des meilleurs parmi ces banquiers, un de ceux chez qui le découvert peut monter le plus haut. Ce « manant » ou « vilain » s'avise parfois, au bout d'une dizaine d'années, d'envoyer sa note. Seul, le silence peut rappeler ce fournisseur maladroit à une meilleure éducation. Un Anglais chic ne paye *jamais* son tailleur. C'est à cela qu'on reconnaît les Anglais chic. Et s'il reste des tailleurs en Angleterre — et surtout des tailleurs pour gens chic — c'est un des témoignages les plus consolants et les plus admirables de l'optimisme foncier qui peut exister dans une âme humaine.

Jean FAYARD.

(Article et clichés communiqués par la revue « Adam ».)

A NOS LECTEURS

Nous lire ce n'est pas assez, il faut mettre en pratique nos enseignements !

Le but de « VIVRE » est de contribuer à l'assainissement de la race en entrant courageusement en lutte contre les préjugés, les plaisirs malsains, l'insouciance, le laisser-aller et la mollesse !

Ce sont là des puissances redoutables, certes, mais qui nous trouveront toujours contre elles avec le sentiment de désintéressement et de sacrifice le plus complet !

Des encouragements et des marques de sympathie nous arrivent de toutes parts, le nombre de nos abonnés et de nos lecteurs est déjà considérable. Nous les remercions très sincèrement de nous outenir dans notre œuvre.

Aussi est-ce avec joie que nous allons faire de nouveaux efforts et de nouveaux sacrifices pour que « VIVRE » soit dans le plus grand nombre de mains possible. Dans ce but nous demandons à nos lecteurs de bien vouloir nous donner l'adresse de leurs amis susceptibles de s'intéresser à cette Revue, nous leur enverrons des numéros spécimens absolument gratuits.

Que nos lecteurs nous envoient également tous les documents qui leur paraissent entrer dans le cadre et les idées de « VIVRE » ; nous les en remercions d'avance.

Cette collaboration étroite entre les abonnés et la Direction, que nous souhaitons tant, sera le moyen le plus sûr et le plus efficace de faire triompher nos idées et de faire admettre nos méthodes.

LA DIRECTION.

HYGIÈNE SPORTIVE

Comment on devient arthritique

Le mot arthritisme exprime une idée vague. Au point de vue médical, il ne répond pas à un état morbide défini. Néanmoins, il satisfait l'esprit des malades qui désirent connaître leur état de santé et savoir à quelles manifestations pathologiques leur organisme est prédisposé.

Il est certain que l'hérédité joue un rôle important. Si les parents ont été affectés de troubles digestifs graves avec retentissement sur le foie ou sur les reins, s'ils ont été diabétiques ou obèses, les enfants pourront être considérés comme arthritiques dès leur naissance.

Aussi, dès l'enfance ou l'adolescence, on constatera chez les individus ayant une hérédité neuro-arthritique lourde, des céphalées, des douleurs rhumatoïdes, des lumbagos, des torticolis, des sciaticques, des indigestions, bref, un certain nombre de troubles qui indiquent avec netteté au médecin la façon dont il doit se conduire avec son malade.

Mais l'arthritisme est dû, surtout, aux fautes alimentaires répétées, commises par le sujet, et à une sédentarité excessive. On se saurait trop insister sur ce point, car l'erreur malheureusement admise par un grand nombre est qu'il faut manger beaucoup, et des choses fortifiantes, pour se maintenir en bonne santé.

Suivons, pas à pas, les différents désordres organiques que peut faire naître une alimentation trop abondante et trop substantielle.

C'est tout d'abord la *dilatation d'estomac* qui apparaît. L'estomac dilaté ne se vide plus complètement après chaque repas. Le résidu fermente, les produits de fermentation deviennent toxiques et envahissent les cellules des différents organes après leur absorption par l'intestin.

Le foie est ensuite touché. On sait, en effet, que le foie ne fournit à l'organisme que ce qui lui est nécessaire et qu'il met en réserve les matériaux qui lui sont donnés en supplément par l'estomac et l'intestin. Lorsque, chaque jour, on le gratifie d'un petit excès, il finit par se congestionner et présenter certains troubles, dont le plus grave est la dégénérescence graisseuse.

Les gros mangeurs, même ceux qui résistent longtemps à une alimentation trop forte, souffrent, à un moment donné, d'entérite, de congestion rénale, de congestion pulmonaire ou cérébrale.

D'aspect florissant, ils sont pourtant beaucoup plus prédisposés aux embarras gastriques et aux maladies infectieuses graves que ceux qui se nourrissent d'une façon plus modérée. Cela s'explique par ce qu'on a appelé les troubles métaboliques. Ces troubles consistent en une combustion et une assimilation incomplètes des aliments azotés, gras et hydro-carbonés.

Ces résidus, qui n'ont pas été transformés comme il convenait par les organes dans lesquels ils sont passés, viennent, en quantité trop abondante, encrasser le sang, les tissus, les articulations, et préparent les manifestations rhumatismales, goutteuses, hépatiques et rénales. Ce sont ces troubles métaboliques, différents selon les individus, qui expliquent comment les mêmes erreurs alimentaires déterminent chez les uns la maigreur et l'albumine, par exemple, chez les autres l'embonpoint et le diabète.

Selon le régime, la « fissure » de l'organe, et aussi la nature des énergies imparfaitement transformées, il se produit dans le torrent circulatoire un déversement de toxines dont la variété explique, jusqu'à un certain point, la multiplicité des troubles observés.

(A suivre.)

D^r Marcel VIARD.

Utilité de la coordination de la respiration avec les mouvements

« Qu'importe que vous ayez conquis par la gymnastique empirique une poitrine d'aspect magnifique, si de misérables poumons sont enfermés dans cette cage glorieuse ? »

HUGUES LE ROUX.

(Extrait de la *Gymnastique suédoise*.)

Respirer, c'est vivre. Instantanément, avant que toute autre fonction s'accomplisse, la poitrine de l'enfant qui vient au monde, se dilate et s'emplit d'air. La vie que l'enfant recevait jusqu'alors de sa mère, il l'obtient maintenant de lui-même, par le seul jeu de ses propres organes.

Pour cette délicate créature, avoir respiré, — ne fut-ce qu'une seconde, — c'est avoir vécu.

De même qu'elle est la première exercée, la respiration est aussi, de toutes les fonctions, la plus importante.

Elle a pour but de mettre l'air en contact avec le sang, dans la profondeur des cellules pulmonaires, et ce simple phénomène ayant pour résultat la constante régénération du sang par le fluide atmosphérique est le principe et la source même de la vie.

Le cœur est le serviteur de l'organe respiratoire; car tout l'admirable travail qu'il exécute, se résume à lancer d'un côté le vieux sang dans les vésicules aériennes du poumon et à recevoir de l'autre, le sang rajeuni, pour l'envoyer vers tous les points du corps.

Toutes les maladies que nous attirent nos constantes et stupides infractions aux lois de l'hygiène, celles qui nous sont héréditairement transmises, les plus fréquentes, les plus graves, frappent les organes de la respiration. Malgré le nombre toujours croissant, à notre époque de vie fiévreuse, de plaisirs à outrance, de surexcitations malsaines, le nombre des gens qui se tuent par l'estomac ou le cerveau et bien inférieur à celui de ceux qui périssent par des maladies pulmonaires.

L'atmosphère malsaine et l'insuffisance respiratoire sont les causes principales de ces maladies.

Si nous ne faisons jamais d'exercice, nos poumons ne peuvent se développer par ce que nous n'éprouvons jamais le besoin de faire un appel d'air supplémentaire pour fournir à notre sang, à nos cellules la quantité d'oxygène indispensable. Ainsi notre cage thoracique ne fonctionne jamais dans toute son amplitude; elle perd toute élasticité, nos côtes ne se soulevant jamais complètement sous l'influence de respirations longues et profondes: nous sommes déjà, ou nous deviendrons, des insuffisants respiratoires.

Lorsqu'il y a effort, la circulation s'accélère: il en résulte un besoin plus grand d'oxygénation, d'où nécessité de bien respirer pendant l'exécution des exercices afin de fournir au sang l'oxygène qu'il vient réclamer aux poumons. C'est là, d'ailleurs, le seul moyen de pouvoir exécuter rationnellement une séance d'entraînement.

On a prétendu que la gymnastique respiratoire, irréprochable au point de vue physiologique et théorique, est trop compliquée dans la pratique. C'est une erreur.

La respiration dans la culture physique analytique ressemble à la respiration artificielle qu'on fait exécuter aux asphyxiés. Chaque fois qu'un mouvement s'exécute en *extension* que, par conséquent, la poitrine se dilate, il est tout indiqué de faire une *inspiration*; lorsqu'au contraire, un

mouvement de *flexion* du tronc en avant, par exemple, comprime le diaphragme, et la poitrine en abaissant les côtes, il est tout naturel de faire une *expiration*.

Il en est de même lorsqu'il s'agit de mouvements exécutés par les membres: les bras en élévation indiquent une *inspiration* et leur abaissement une *expiration*. Les mouvements des jambes agissant sur la paroi abdominale, par conséquent sur le diaphragme, obligent l'observation des mêmes principes.

L'élève s'habitue assez facilement à cette façon de respirer, quoiqu'il sera toujours tenté au début d'*inspirer* chaque fois qu'il y aura *extension* ou *élévation*: mouvements correspondant généralement à un effort.

Très vite il s'y fera et adoptera instinctivement ce rythme respiratoire sur lequel devra être basée la *vitesse d'exécution des exercices*.

La respiration doit être nasale.

Il est absolument indispensable de faire une *expiration* aussi complète que possible pour que l'*inspiration* puisse avoir toute son amplitude.

C'est là les grandes lignes de la respiration qu'il est indispensable d'observer pendant tout entraînement physique rationnel.

La plupart des pratiquants oublient de respirer, suivant ces indications, pendant les exercices de culture physique.

C'est cependant la première chose à exécuter consciencieusement.

Savoir respirer et bien respirer est indispensable pour qui veut obtenir de réels bienfaits de la culture corporelle.

Il ne faut pas oublier que la gymnastique respiratoire est reconnue comme un moyen thérapeutique puissant.

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. P. P. à Auxerre. — Le traitement rationnel de la timidité consiste en une véritable rééducation des muscles, de la pensée et des sentiments. L'auto-suggestion seule est, à notre avis, très insuffisante. Les conditions d'admission au Cours vous seront envoyées si vous le désirez.

Boul. Boekstael, Bruxelles. — Avons communiqué votre lettre à « Adam », 5, rue Nouvelle, Paris (IX^e).

de T. et B. — Il existe des méthodes rigoureusement scientifiques et très sûres qui développent la volonté et combattent la timidité. Passez à mon bureau, ou écrivez-nous avec votre adresse complète, nous vous indiquerons ce que vous devriez faire.

M. V. B. — Traité de Médecine d'Alimentation et d'Hygiène Naturalistes, 40 fr. Chez Maloine, éditeur, 27, rue de l'Ecole-de-Médecine.

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller en ce qui concerne votre entraînement physique.

Fervent admirateur de l'art archaïque, M. Viggo Jarl, sculpteur danois doué d'un talent remarquable, a produit des œuvres admirables et particulièrement intéressantes pour les lecteurs de « Vivre », parce qu'il puise ses inspirations dans les milieux sportifs, aussi parce qu'il pratique avec ferveur la culture physique ainsi que de nombreux sports.

La jonction entre les arts et les sports, qu'il serait si désirable de voir se faire pour le plus grand bien de l'art et des sportifs qui auraient ainsi un idéal de beauté, a été accomplie par cet artiste. C'est un cas assez rare pour que nous le signalions avec d'autant plus d'empressement que les résultats en sont particulièrement brillants.

André Warnod, le critique d'art de *Comœdia* a écrit à propos, de M. Viggo Jarl.

« La sculpture de Viggo Jarl est tout imprégnée de la beauté antique ; on sent que l'artiste a le culte du nu, qu'il a compris les mille ressources



qu'on en peut tirer, les mille aspects qu'il peut prendre, les mille sentiments qu'il peut exprimer, non pas à l'aide d'attributs symboliques, mais tout simplement par sa seule beauté, par la façon dont il est traité, par l'intelligence qu'on peut mettre dans le mou-

vement et l'attitude. Un nu, comme une tête, peut exprimer la passion la plus ardente, le calme le plus serein et la plupart des manifestations de la pensée humaine. »

Les artistes apprécieront toute la puissance de réalisation, toute la beauté saine et la technique de l'œuvre dont nous reproduisons la photographie ; les sportifs seront frappés de la réalité et de la justesse des attitudes.

C'est après avoir assisté aux jeux olympiques de Stockholm, avant la guerre, que M. Viggo Jarl a créé Le coureur de Marathon. Il n'a donc pas cherché, comme tant d'autres, son inspiration parmi les exploits des athlètes de l'antiquité, mais parmi ceux auxquels nous permettent d'être témoins les manifestations du stade moderne.

Ce groupe fait parti d'une œuvre considérable de haute valeur dont nous pourrions reproduire maintes créations analogues à celle-ci.

JAN LE CŒUR.

CULTURE PHYSIQUE ANALYTIQUE

Mouvement Respiratoire-Type

POSITION: Station demi-écartée, les bras le long du corps.

MOUVEMENT: Circumduction des bras avec élévation sur la pointe des pieds.



Fig. 1

1. — *Expiration* : Lâcher complètement le tronc, en laissant tomber les bras ballants et en expirant complètement. Pour cela contracter la paroi abdominale (fig. 1).

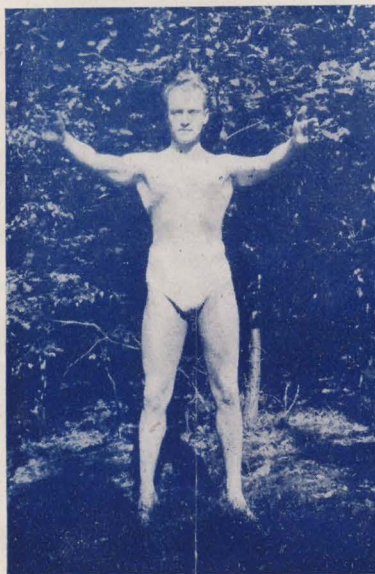


Fig. 2

2. — *Inspiration* : Relever le tronc en inspirant et en élevant les bras légèrement écartés de la parallèle. Lorsque le tronc est vertical et les bras horizontaux, s'élever sur la pointe des pieds, les bras continuant la circumduction (fig. 2).

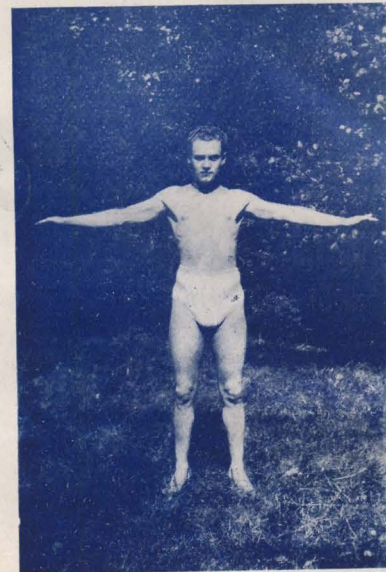


Fig. 3

3. — *Expiration* : Commencer la deuxième expiration lorsque les bras descendant en arrière dépassent la ligne horizontale (fig. 3) en faisant coordonner le mouvement des pieds, qui reviennent à leur position de départ, avec celui des bras revenant se placer le long du corps.

La respiration doit toujours être nasale.

Insister beaucoup sur l'expiration.

Le mouvement respiratoire doit être exécuté aussi lentement que possible.

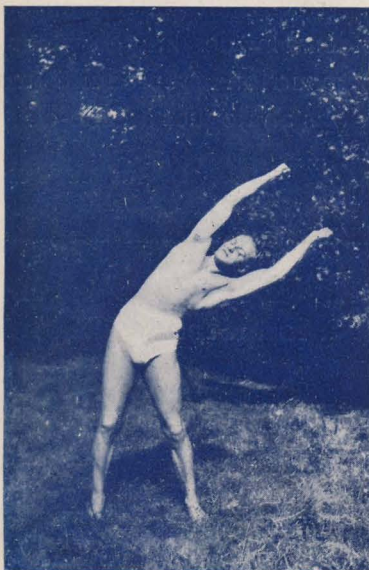


Fig. 4

Position : Station écartée, bras verticaux, mains énergiquement fermées.

Exécution : 1. Flexion à gauche en expirant (fig. 4).
2. Flexion à droite en inspirant.



Fig. 5

Position : Les pieds écartés d'environ 90 cent., le tronc formant angle droit avec les jambes, les bras horizontaux, les mains fermées énergiquement. (fig. 5).



Fig. 6

Exécution : 1. Sans relever le tronc ; toucher le pied de gauche du poing droit en inspirant (fig. 6).
2. Même mouvement exécuté de la même manière afin d'amener le poing gauche en contact avec le pied droit, en expirant.

(à suivre).

Pour ces deux exercices des muscles latéraux, nombre maximum de mouvements : 20 pour chaque exercice.