

Pour un Naturisme Prolétarien

GYMNASTIQUE

Plusieurs camarades nous demandent avec insistance quelle gymnastique il convient d'adopter en vue d'améliorer leur santé générale, et les raisons de son choix.

Cette question m'aurait moins embarrassée autrefois, alors que je considérais la gymnastique indépendamment de la cure d'ensemble. Aujourd'hui que je suis un adepte reconnaissant de Vrocho, je ne puis plus que la considérer dans l'ensemble de son système. — Et si je me lance dans ce travail, je sentirai la critique avertie et impitoyable me menacer : les sourcils de l'ami Vrocho me poursuivront de leur menace...

Je voudrais donc dire aux camarades : lisez attentivement « Cultiver l'énergie », lisez attentivement « Mon système », de Müller, et vous serez renseignés au mieux sur le choix de cette méthode dans l'ensemble de la cure Vrocho. Je ne craindrais plus alors les foudres de celui-ci.

Me voici donc contraint d'écourter une étude qui demanderait 30 pages, et risquer des critiques sans nombre venant de ce que je n'aurai jamais tout dit, et de ce qu'il faudrait *Tout* dire.

Pour montrer tout de suite que Müller et Vrocho sont d'accord dans l'ensemble, je citerai le premier, qui écrit ceci :

« Hippocrate comprenait déjà que la maladie n'était pas un coup de foudre dans un ciel serein, mais bien la conséquence d'une longue série de fautes quotidiennes qui s'ajoutaient l'une à l'autre, faisaient boule de neige et tombaient finalement en avalanche sur la tête de l'imprudent... »

... « Tacite écrivait : « Quand un homme a atteint la trentaine, il est son propre médecin ». Remplaçons médecin par hygiéniste, et la formule est encore vraie de nos jours... La véritable pierre philosophale, c'est tout simplement une bonne règle de vie. Je ne vois qu'une raison qui explique cette répugnance générale pour l'hygiène intelligente : c'est la paresse. Il est plus commode d'avaloir quelques pilules que de soumettre ses muscles à un effort, même d'un quart d'heure par jour ».

Vrocho ajoute : « Englobez la cure de mouvement à sa place dans la cure d'ensemble, avec les autres moyens naturels : eau, chaleur, lumière, alimentation rationnelle ; utilisez les leviers les plus puissants de façon à ce que chacun multiplie les effets des autres ».

Si l'on songe que Müller prévoyait déjà la sudation légère et le bain de réaction et de nettoyage, on aura compris que son système convient déjà à une méthode complète.

Quant à la nécessité de combiner les remèdes naturels pour en multiplier l'efficacité, nous n'avons qu'à réfléchir à nos systèmes d'éducation pour en apprécier toute la valeur. Nous pouvons appliquer pour chaque matière une méthode d'enseignement ingénieuse, avec l'autorisation de nos chefs : nous n'aurons fait qu'ajouter différents procédés. Au contraire, si nous possédons une *technique* d'ensemble unifiant toute l'éducation autour d'un centre d'intérêt spontané, alors, les résultats sont mille fois plus encourageants. Mais cela, nous permettra-t-on de le faire un jour ? Les membres de la Coopé ont compris que c'était là pourtant le problème essentiel. Si Vrocho a conquis chez nous, et si rapidement tant de sympathies, c'est parce que pour lui la gymnastique n'est qu'un aspect de la « technique » qu'il a élaborée si ingénieusement, après les efforts d'une longue expérience.

C'est pourquoi tout ce que je dirai plus loin de la gymnastique peut présenter le grave inconvénient de faire perdre de vue l'idée-centre sur laquelle je viens d'insister, comme un article qui traiterait de la façon de tirer des traits à l'école primaire...

Notre première conclusion sera donc la suivante :

« *La Gymnastique n'est que la cure de mouvement, elle contribuera à l'idéal de santé dans la mesure surtout où elle fera partie d'une synthèse associant, faisant coopérer tous les moyens de régénération naturels* ».

Et en replaçant ainsi la gymnastique dans un système de SANTÉ, nous éliminons du même coup tout ce qui a d'autres visées : compétition, acrobatie, surmenage physique, foire au muscle, parades alignées, etc... J'espère que les camarades m'épargneront une critique inutile de toutes ces fausses conceptions de la *culture physique*.

Il est une autre conception dont il n'est pas mauvais de parler. C'est celle de la gymnastique *naturelle*. Evidemment si nous vivions, non pas seulement la vie au grand air, qu'imposent certaines professions, mais plutôt notre vraie vie *naturelle* d'animaux marcheurs, il ne viendrait à l'idée de personne de faire de la gymnastique, à moins qu'elle ne représente un caractère religieux. Nous ferions tout le jour cette gymnastique naturelle idéale. J'ai dit TOUT LE JOUR. Et c'est bien en effet toute la journée que doit durer la gymnastique naturelle, qui se confond avec la vie naturelle primitive, pour être réellement efficace. Prétendre « régénérer la race », comme on le dit, à tort d'ailleurs, avec quelques séances de gymnastique dite naturelle, c'est commettre la plus grossière des erreurs.

D'ailleurs, il ne peut exister de gymnastique réellement naturelle. On y trouve en réalité un ordonnancement, de la méthode, de la logique. Mais c'est déjà un tort de vouloir utiliser des mouvements naturels dans un système de gymnastique, parce que ceux-ci ne seront jamais bien exécutés que *naturellement*, c'est-à-dire dans le domaine du sport, non dans le domaine d'une cure de mouvement *nécessairement rationnelle*.

Vouloir un système de gymnastique naturelle pour acquérir et conserver la santé dans des conditions de vie contraires à la santé, vouloir remonter le courant sans méthode *efficace et réagissante réactive*, c'est être partisan d'une langue internationale basée sur les premiers balbutiements de l'homme primitif ou de l'enfant.

Non ! Les moyens modernes de recouvrer notre vigueur intellectuelle et physique ne peuvent plus être naturels : ils sont *logiques*. C'est pourquoi nous admettrons cette seconde conclusion :

« *La gymnastique ne peut être combinée avec des mouvements naturels seulement ; il nous faut une gymnastique réactive rationnelle* ».

Mais qu'est-ce qu'une gymnastique « rationnelle » ? Celle qui tient compte des points faibles de chacun, qui s'adapte le mieux aux différents individus. Cette adaptation peut être à peu près parfaite, parce que les besoins spéciaux de chaque individu sont rares. La plupart des méthodes actuelles s'éloignent beaucoup de l'idéal. Et pourtant, il est possible d'en approcher de très près : les causes d'affaiblissement et de dégénérescence sont les mêmes pour tous. L'immense majorité des corps humains s'éloignent de l'équilibre par la faiblesse de la *peau* et de l'*abdomen*. 9 personnes sur dix sont des « désanglés du ventre ». Et ce sont précisément ces organes qui garantissent la résistance de la machine humaine.

Pour tel ou tel malade, le professeur de santé pourra supprimer tel ou tel mouvement, bien qu'ils soient déjà étudiés pour présenter le minimum de risques aux affaiblis.

Pour que le système de gymnastique s'applique aussi bien aux faibles qu'aux forts, il suffira qu'un MEME mouvement puisse s'exécuter selon

des degrés de difficulté différents. C'est ainsi que le système Müller serait le meilleur, même pour la gymnastique collective, si nous y étions contraints, parce que *simultanément* chaque individu peut exécuter le MEME mouvement à un degré différent, selon sa force.

Pour que les mouvements conviennent à des âges différents, il suffit que la plupart des mouvements mettent en jeu le *poids* du corps, qui varie lui-même en proportion de la croissance. Ainsi, une grande personne peut être incapable d'exécuter un mouvement réalisé parfaitement par un enfant. Cette adaptation automatique est le fait de presque tous les mouvements naturels, alors que les mouvements athlétiques : porter des poids par exemple, se compliquent du fait qu'il faut doser le poids selon la taille, l'âge, la conformation, etc...

Reste l'adaptation au sexe. Les *bons* mouvements sont également *excellents* pour la femme. Si nous visions à nouer dangereusement les muscles, la femme perdrait autant que l'homme à utiliser ce genre de gymnastique. La seule différence de mouvements résidera en ce que les frictions de la partie avant du corps se feront en *descendant* chez l'homme, en *remontant* chez la femme.

...C'est ainsi qu'on obtient une *méthode souple*, susceptible de s'adapter au maximum sans nuire à la *simplicité*.

Troisième conclusion : « *Il est inutile de changer les mouvements de gymnastique avec l'âge où le sexe si les mouvements eux-mêmes, mettant le corps en jeu dans ses proportions naturelles, peuvent être exécutés selon des degrés de difficultés différents.* ».

C'est en cela que le système est naturel, et en cela seulement.

Où et quand faire de la gymnastique ?

Nous avons déjà insisté sur la nécessité d'une séance *quotidienne réactive*. Ces deux qualités sont en effet les meilleures conditions de l'efficacité. Mais une gymnastique intense ne peut durer longtemps : non que des mouvements bien compris puissent amener un surmenage dangereux. Mais la fatigue d'un jour peut compromettre le travail du lendemain.

C'est donc chaque jour, pendant un temps assez court, que tous les organes seront lessivés par un flux de sang abondant et pressurés comme une éponge. La toilette interne sera quotidienne comme la toilette externe, c'est le bon sens élémentaire.

Mais nous savons qu'elle s'associe à un bain de réaction. Or, c'est seulement chez soi qu'on peut suivre sa cure intégralement en toute saison, avec le bain d'air et de lumière qui oblige le gymnaste à se déshabiller, donc à se trouver chez lui.

Et puis, c'est à la maison qu'on perd le moins de temps. S'il faut à chaque séance courir à un stade, se déshabiller, se doucher, se rhabiller, revenir, sans avoir par ailleurs retiré de la gymnastique tous les bienfaits qu'elle peut nous donner, ce n'est vraiment pas la peine. Laissons le stade à l'entraînement sportif.

La gymnastique en chambre ne prend pas beaucoup de temps et ne coûte rien ; elle est en outre la plus efficace. Elle est la plus populaire.

Un argument encore : seule, la gymnastique en chambre permet de faire sans aucune hésitation les mouvements couchés par tous les temps. Et ceux-ci sont parmi les plus efficaces.

A noter que la gymnastique en chambre peut être une gymnastique *de plein air*. Ouvrez la fenêtre, placez à la rigueur un rideau qui vous abritera des regards indiscrets tout en laissant pénétrer l'air et assez de lumière, et vous voilà capables de respirer abondamment.

4^e Conclusion : Une bonne gymnastique est quotidienne ; elle peut se faire toujours et partout », même en wagon-lit et à l'hôtel.

Quel est donc notre but ? Nous l'avons déjà dit : la *santé*. Mais encore, de quelle façon ? En recherchant, non pas une gymnastique des *muscles*, mais avant tout une gymnastique des *organes*. Il ne s'agit pas d'avoir des biceps, et cela, la méthode Hébert a le grand mérite de l'avoir établi, tout en prévoyant un mouvement pour les développer comme préparatoire au grimper. (1). Il s'agit surtout d'avoir un cœur en bon état, un sang pur, des poumons amples, un estomac qui s'acquitte de sa tâche, une peau saine, « des reins et un foie impeccables ». Bien que le régime alimentaire soit *indispensable*, la cure de mouvement ne peut manquer, elle non plus, à une cure bien comprise. Seule elle peut entraîner les derniers déchets que nos organes contiennent. Seule, elle permettra de remettre la machine en état de s'améliorer et de se développer définitivement.

C'est parce que nous plaçons la *santé* au-dessus de tout, c'est parce que la gymnastique doit amener une régénération et non une fatigue intellectuelle supplémentaire, que nous devons repousser tous les systèmes où les mains se contractent sur des haltères à ressort, et où la pensée se concentre sur des parties secondaires de l'économie.

Les exercices seront donc combinés de façon à ce que tous les *organes* se trouvent malaxés, et à ce que les muscles les plus importants à la santé : les abdominaux, les dorsaux et les pectoraux, se trouvent puissamment développés. Le bain pris selon Vrocho apportera un raffermissement *très rapide* de la paroi abdominale, au point que même les ptosés pourront abandonner leur ceinture.

Avouez que ces résultats sont autrement intéressants que le fait de faire rouler des biceps par flexion de l'avant-bras, en aspirant de l'air à se faire craquer, alors que le ventre reste creux, piteusement ! Quel spectacle grotesque !

Müller vous demande au contraire, avec raison, de rechercher la *beauté*, la vraie, celle qui rend les statues grecques si admirables. Il nous montre que la *beauté*, la *santé* et la *force* ne sont qu'*un*. Il envisage dans son ensemble la cure de *mouvement*, comme Vrocho envisage dans leur ensemble les meilleurs moyens de régénération.

Les livres de Müller constituent à mon avis la littérature de fond en fait de gymnastique ; littérature qui permet très rapidement ensuite, après quelques essais en cas de scepticisme, de juger très exactement les autres méthodes de gymnastique.

C'est pourquoi je recommande de les lire, d'autant plus qu'on y traite de la respiration nasale, de l'effet de différents sports, et qu'on y décrit par le détail tous les mouvements et toutes les précautions à prendre.

Je ne recommande pas au début le « *système de cinq minutes* », entraînement ultra-rapide destiné aux athlètes.

Il faut avant tout lire « *Mon Système* ». Même les femmes doivent réfléchir à toute la première partie de cet ouvrage avant de se procurer l'ouvrage qui les concerne, qui n'est d'ailleurs pas indispensable.

Je parlerai plus tard de la gymnastique pour enfants, en particulier de la question de la gymnastique avec « *jeux attrayants* ».

Pour aujourd'hui, je ne puis que rappeler les conclusions essentielles auxquelles notre point de vue nous conduit :

1^o La gymnastique constitue, dans l'ensemble du système rationnel de santé, la CURE DE MOUVEMENT.

(1) Ce mouvement, l'appui avant a d'ailleurs un effet contraire : développement du triceps, et un effet différent : DEVELOPPEMENT DES MUSCLES DORSAUX.

2° Cette cure sera, *comme le système dans son ensemble, puissamment réactive, et RATIONNELLE.*

3° Elle sera *SIMPLE* : mouvements toujours identiques, avec seulement des degrés de difficulté gradués, avec toujours le même nombre de répétitions.

4° Comme la cure elle-même, *la gymnastique doit être possible dans toutes les circonstances de la vie : partout et toujours.*

La cure de santé, avec sa gymnastique, *fera tout simplement partie de notre toilette quotidienne.* Et il nous sera un jour impossible de nous passer de cette toilette intégrale...

Et puis, cette toilette ne sera pas plus longue que celle qui consiste à se poudrer et à se peindre, à se faire friser ou onduler. *Les soins de propreté et de santé ne durent pas plus d'une demi-heure par jour.*

Sans compter qu'elle vous donnera une puissance de travail et un goût de la vie décuplés.

Roger LALLEMAND.