

TOMASIN
AUTELK
TIXE

d'après lequel la plante a chaque mois une pousse de quinze feuilles qu'elle perd régulièrement! De toute façon il s'agit d'une plante cœleste dont il n'y a sur terre que des succédanés symboliques qui n'ont pas d'emploi dans le yoga.

Enfin l'usage du chanvre indien est bien connu et il est assez courant dans l'Inde du Nord, même chez certaines sectes religieuses mais il n'a pas non plus d'emploi dans le yoga.

Behar, conquérant de l'Inde au XVII^e siècle a écrit ses mémoires. On y voit que parcourant le pays il avait coutume le soir à l'étape de faire exécuter quelques hindous et de prendre avec sa suite du chanvre indien en électuaire pour commencer la nuit, mais le bien-être d'un soldat n'est pas celui du yoga de la connaissance.

Ce n'est pas l'intoxications, c'est la maîtrise du souffle soteur de la pensée, qui donne la vraie ivresse, celle de la connaissance. C'est ce qu'a exprimé en tamoul le poète et poète Tirumular (Tirumantiram 568) appelant ce souffle "cheval":

"Si on monte le cheval qui l'emporte sur l'aïssau, il ne faut pas consumer de vin de palme. Lui-même (ce souffle) il donnera l'ivresse, il fera marcher en bondissant, il fera cesser la corpore: c'est pour ceux qui ont la connaissance que nous avons dit la vérité!" (1.19)

Jean Fillioxat

Les méthodes que nous allons décrire regardent essentiellement non le bon ou mal du corps, mais la part de l'esprit qui se manifeste au sein du corps. Elles ont pour but de développer le corps tout le développement et la maîtrise de la pensée (15)

Ces méthodes comprennent donc les méthodes de l'action physique qui ont été jusqu'ici appliquées. Elles ne s'y opposent jamais, car ce qui nous vient du passé doit être conservé pratiquement comme les fondations sur lesquelles nous construirons une nouvelle civilisation. Mais les méthodes que nous envisageons et harmonisent ce qui jusqu'à présent s'opposait dans l'éducation physique d'une part, l'éducation du caractère et de l'intelligence d'autre part, cation du caractère et de l'intelligence d'autre part.

Savons par exemple, le travail d'un enfant dans une école de notre époque :

Il reçoit une instruction : mathématiques, langues, etc., pendant ce temps son corps est au repos, immobile, présent à l'âge où l'organisme a le plus besoin de mouvements pour son développement. Bien entendu si la position de travail n'est pas défectueuse et n'entraîne pas une déformation de la colonne vertébrale et une insuffisance respiratoire.

Ces inconvénients sont graves, et on peut attribuer dans une très large mesure, nos difficultés actuelles à ce qu'on pourrait appeler la baisse de l'activité physiologique de l'enfant, moyen obtenu par ces longues heures d'immobilisation à l'âge où l'activité débute.

Pour pallier à ces défauts, on introduit dans les programmes une proposition toujours plus grande de culture physique : cette est effort est louable. Mais pendant ces exercices de culture physique l'individu ne travaille que très peu, d'autant plus que les mouvements se font souvent automatiquement une fois appris. La pensée végéto-animale. Si on



exagéré dans ce sens on risquerait de tomber dans l'erreur contraire. Il pourrait s'ensuivre un défaut d'inspiration.

Et puis, il y a la très grave question de l'action des exercices physiques sur le caractère, sur la pensée. L'influence possible dans ce sens de chaque geste n'est-elle pas étudiée? Si ce n'est pas, ne risque-t-on pas de voir se développer dans les enfants abouliques des caractéristiques psychologiques qui nous étonneront, qui seront l'inverse de ce que nous voulions obtenir?

Dans les méthodes que nous envisageons, une harmonieuse association de l'intelligence et du geste est avant tout recherchée. Chaque mouvement doit être exécuté avec une pensée précise.

Nous nous occuperons uniquement dans cet ouvrage des exercices de Respiration Rythmique: leur description, les effets qu'ils permettent d'obtenir, tout physiologiques que psychologiques, ces derniers surtout, lorsque certains exercices particuliers y sont associés. Mais il faut comprendre que ces exercices sont un fragment dans un vaste ensemble, fragment que il nous faut rapidement situer avant de le décrire.

En effet, il faut nous demander quels sont les principes fondamentaux qui servent de guides dans la recherche du geste qui répond à une pensée donnée, et de l'influence de chaque geste sur le caractère.

(Cesca estive au chapitre 11, par J)

A. Frençois Lefebvre : Les deux voies de la recherche spirituelle: respiration rythmique et la concentration mentale en théologie et en médecine, Alger, Imprimerie Nord-Africain 1942 (Thèse de la Faculté de Médecine de Paris), 140 p.