

Communication de Monsieur Jean FLÉCHON

☯ ♦ ☯

Séance du 3 décembre 1999

☯ ♦ ☯

Plaidoyer pour le Corps

Vouloir défendre la cause du corps implique qu'il soit, généralement, mal connu, mal utilisé en dépit de ses étonnantes potentialités, peut-être mal soigné, en dépit des soins éclairés dont il use et abuse à loisir, mal nourri au sein du confort qui l'entoure, de la richesse et de la variété des produits alimentaires mis à sa disposition. Facile à dire, remarqueront justement certains bons esprits qui penseront que mon goût du paradoxe m'entraîne, décidément, trop loin.

Cependant, les faits sont là, difficiles à esquiver. Il suffit d'un court séjour aux Etats-Unis pour observer simplement le profil d'une bonne partie de la population et conclure que la nation la plus favorisée dans les domaines matériel, médical, scientifique, agricole, ne réussit pas à conduire son équilibre physique –pour ne parler que de celui-là– de manière convenable.

Un regard jeté sur l'Europe n'est pas plus rassurant : la drogue, dont le tabac et l'alcool ne sont que les parties émergées de l'iceberg, le dopage, les joints de toute nature, le sida, sont autant de signes que l'inconscience, l'animalité, la cupidité des humains font peser sur le corps, sans se soucier le moins du monde, des méfaits dont elles sont la source. Cet affligeant spectacle ne témoigne pas en faveur de leur bon sens, leur jugement et leur sagesse, si tant est qu'ils aient prétendu en posséder une. Ainsi, Descartes, parlant du bon sens, s'est peut-être moqué de son lecteur !

Le corps est donc menacé par son absence de discipline, son aveuglement et ses propres excès.

En fait, pour le juger, considérer le corps seul avec lui-même et tenter une analyse exhaustive de ce dérèglement, laisse de côté l'essentiel : à savoir que ce qui caractérise la personne n'est ni le corps, ni l'esprit considérés séparément, mais l'unité indissociable du complexe corps-esprit. Dans la Grèce antique, les légendes mythologiques nous donnent déjà la réponse avec le mythe et l'image du Centaure : l'être fabuleux au corps de cheval dominé par une tête humaine : symbole du couple formé par la monture et son cavalier, caractérisé par les continuels échanges et l'interdépendance absolue des deux partenaires qui réagissent constamment l'un sur l'autre.

Nous limitant au corps dans cet exposé, il convient d'abord de le connaître, pour en mesurer l'incroyable perfection, opinion que traduit admirablement le Professeur Hamburger quand il déclare : *“ Lorsque j'ouvre un corps, je suis en présence d'une intelligence infinie ”*. EN SUIVANT CETTE LIGNE NOUS PRENONS CONSCIENCE DU FAIT QUE LE CORPS EST UN SYSTEME COMPLEXE AUTO-ADAPTABLE, AUTO-REGULE, AUTO-REPARATEUR, SOUS LA RESERVE QUE L'ON RESPECTE SON RYTHME, GENERALEMENT LENT, COMME CELUI DES REACTIONS BIOLOGIQUES.

Ceci étant admis, il s'agit d'obtenir du corps son maximum de rendement en suivant le conseil de Claude Bernard : commander à la nature, en lui obéissant. Cette démarche nous paraît logique, naturelle et nécessaire si nous désirons en préciser l'importance. Auparavant, indiquons brièvement comment le corps a été considéré par l'opinion des peuples et a tenu sa place au cours de leur histoire.

De même que la langue, selon Esope, peut être considérée comme la meilleure ou la pire des choses, le corps, véritable assise de la personne, a été, suivant les auteurs et les époques, son allié ou son ennemi.

Ainsi, pour des raisons évidemment religieuses, l'auteur présumé de *l'Imitation de Jésus-Christ*, le Hollandais Thomas à Kempis, n'hésite pas à écrire au XV^e siècle : *“ Châtiez maintenant votre corps par la pénitence... Que vos gémissements, vos larmes, vos prières, montent tous les jours vers le ciel, afin que votre âme, après la mort, mérite de passer heureusement à Dieu... Qui me délivrera de ce corps de mort ? ”*

Un mépris du corps, opinion que ce livre a largement contribué à diffuser à cette époque, mettant en balance avec cette misère, l'incomparable salaire des joies éternelles. Un point de vue sur lequel nous reviendrons.

D'ailleurs, deux siècles plus tard, le bon La Fontaine, l'artiste habile et apparemment désinvolte, génial observateur du cœur humain, ne portait-il pas un cilice à son lit de mort ? On peut penser que cette ascèse n'avait pas nécessairement de motif religieux.

Dans la grande scène des Femmes Savantes, Acte II, Scène VII, Molière pose, avec son vigoureux bon sens, le problème concernant le corps. Si Philaminte porte parole caricatural de l'esprit des salons du XVII^e siècle, affirme de manière péremptoire :

*Le corps, cette guenille, est-il d'une importance,
D'un prix à mériter, seulement, qu'on y pense ?
Et ne devons-nous pas laisser cela bien loin ?*

De son mari, Chrysale, derrière qui l'on devine l'auteur, lui répond tout imprégnée du meilleur sens commun :

*Oui, mon corps est moi-même et j'en veux prendre soin.
Guenille, si l'on veut. Ma guenille m'est chère.*

Le débat est lancé. Mais, plus près de nous, tout en évoquant le monde romain dans les Mémoires d'Hadrien, Marguerite Yourcenar prête à l'empereur cette réflexion : “ *J'aime mon corps. Il m'a bien servi* ”. Ce qui signifie que deux courants de pensée, deux philosophies portées sur le corps irréductiblement inconciliables cheminent à travers l'histoire de notre civilisation.

Difficile de porter, sur le même projet, des points de vue plus contradictoires. Mais l'image du Centaure va nous aider à mieux comprendre la déroutante complexité de la personne humaine. Une monture non dirigée s'égaré et se voit menacée par bien des risques. Un esprit qui prétend s'évader de la matière peut tomber dans la fantaisie la plus débridée et parfois la plus nocive. Qu'on l'accepte ou non, nous sommes des êtres conditionnés, c'est-à-dire soumis à un certain nombre d'impératifs qu'il est dangereux de transgresser. Une observation générale, portée sur le monde actuel, montre que le corps est menacé parce que beaucoup pensent qu'être libre est pouvoir faire tout ce que l'on veut : raisonnable ou non, alors que la véritable liberté se définit par la capacité de se choisir une contrainte et de la suivre dans le but, comme le disait Marc-Aurèle, d'accomplir pleinement, chaque jour, son œuvre d'homme. Une conviction à maintenir en soi et à vivre, car elle est la condition impérative de son épanouissement et de son bonheur personnels.

Ainsi notre but est simple : tenant compte de l'interdépendance permanente du complexe corps-esprit, tenter de le mieux connaître en vue d'exploiter toutes ses potentialités sous le contrôle du cerveau, d'abord par voie intérieure en utilisant la concentration-relaxation, puis par voie extérieure développer ses mécanismes physico-psychiques suivant une des techniques du yoga ; enfin l'appliquer à la maîtrise du souffle, la lutte contre la douleur, les rigueurs de la fatigue, du climat, des obstacles quotidiens les plus divers et dont l'angoisse est un des exemples le plus communément vécu par chacun de nous au moment où il s'y attend le moins.

Bien entendu, un tel programme n'a de sens que par une pratique quotidienne, progressive, durable et toujours éprouvante, mais dont les effets prouvent l'extraordinaire richesse de nos potentialités qu'il suffit de vouloir exploiter sérieusement, à coups de volonté, afin d'obtenir plus de force, de souplesse de résistance et d'équilibre. Nous n'avons pas l'illusion ni la naïveté d'innover dans le domaine de la conquête de soi, mais en recevant, chaque jour, le bénéfice de cette discipline, nous nous sommes simplement placés dans la ligne que Socrate avait adoptée, après l'avoir lue, gravée au fronton du temple d'Apollon à Delphes : “ *gnôthi Seauton* ” CONNAIS-TOI TOI-MÊME.

J'ai du mal à croire que tant d'années me séparent de la première visite que j'ai faite à ce sanctuaire étonnant autant par sa taille, toute à la mesure de l'homme, que par le rôle unique qu'il a joué sur notre culture et situé dans ce cadre prestigieux dominé par le mont Parnasse, alors que le souvenir que j'en conserve n'a rien perdu de son acuité ni de la charge émotionnelle qu'il m'a léguée au premier regard. De bien grandes heures que l'on vit dans l'allégresse, l'enthousiasme et le recueillement.

Arrivé à l'âge de 25 ans, c'est-à-dire il y a 58 ans, dans un camp d'officiers prisonniers de guerre, vous met immédiatement en condition pour apprendre sur le tas, le bénéfice que vous pouvez tirer d'une pratique quotidienne du yoga, même si vous ignorez ce mot, pour ne jamais en avoir entendu parler. Sur le tas cela signifie qu'instinctivement, vous éprouvez la nécessité de continuer à combattre avec les deux seules forces qu'il vous reste : conserver le corps par l'exercice physique, fortifier le moral intérieur lié à votre nature : la foi ou la raison ou les deux, c'est-à-dire la foi enracinée dans la raison. La réciprocité des échanges corps-esprit s'impose alors tout naturellement et vous pratiquez le yoga comme Monsieur Jourdain faisait de la prose.

Pour bien savoir de quoi l'on parle, la méthode la plus élémentaire consiste à consulter *Le Petit Larousse qui s'exprime ainsi* : “ *YOGA : Mot sanscrit qui signifie jonction. Discipline spirituelle et corporelle issue d'un système philosophique brahmanique qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps* ”. La précision et la concision de cette définition correspondent très exactement à ce que nous entendons sous ce vocable.

En particulier les caricatures de toute nature qui ont prétendu s'habiller de ce terme sont strictement bannies. Boileau l'a dit magistralement : “ *Rien n'est beau que le vrai, le vrai seul, est aimable* ”. Ce vrai-là est beau parce que simple, mais combien difficile, car il fait constamment appel à la volonté et se heurte à la tendance naturelle du corps qui est de ne faire rien, sauf à le contraindre à agir. Mais sa plasticité le conduit à devenir ce qu'on lui fait faire. C'est pourquoi, par nature, il est fortement

risqué d'assurer l'existence de quelqu'un sans rien lui demander en échange. On l'entraîne tout droit à l'ilotisme, l'exigence et la revendication. Dans ses cours, Paul Ricoeur nous disait “ *Pour bien conduire sa vie, il faut toujours choisir l'habitude difficile à adopter : l'habitude à contre-pente. On en reste toujours le maître, alors que l'autre, celle de la pente naturelle s'empare définitivement du comportement. Elle est tyrannique, cruelle et ignore la raison* ”. C'est ainsi que, par le biais d'une manie apparemment innocente, l'on progresse irréversiblement, et définitivement vers la dépendance. Un piège qui guette parfois, les plus intransigeants défenseurs de la liberté.

Connaître le corps, par voie intérieure, suppose que le cerveau soit susceptible de communiquer par simple concentration avec l'un quelconque de ses organes essentiels ; c'est-à-dire lui envoyer des signaux concentrant toute l'attention dont il est capable, portant sur un ordre précis, à l'exclusion de toute idée étrangère. En l'absence de tension, dans le cerveau, les idées, les représentations sont comparables à des lames à la surface de la mer : elles se mêlent, se confondent, se séparent et se succèdent dans le champ de la conscience, entraînées dans un véritable mouvement brownien.

Ainsi, dans le quotidien, une multitude de sensations montent du corps vers le cerveau. Pratiquer le yoga, c'est précisément, au moment opportun, inverser le sens de propagation des informations, afin d'imposer au corps ce que le cerveau a décidé de reconnaître comme bon et souhaitable pour la personne. A cet effet, deux conditions préliminaires sont à satisfaire : d'abord bloquer le déroulement du film dans l'encéphale, ensuite reconnaître l'organe qui sera la cible de l'impulsion qui lui est destinée.

Le premier exercice correspond à l'entraînement pour les yeux, leur permettant de fixer, dans le proche environnement, un petit objet ou un point précis en focalisant sur lui toute son attention et en ne s'intéressant qu'à lui, aussi longtemps qu'on le peut. Telle est la concentration. Un exercice apparemment gratuit dans le cas présent, mais qui, avec le temps et la répétition consciente habitue l'esprit à ne penser qu'à une chose, opération facile tant qu'il est en repos, mais qui lui permettra, le moment venu, d'écarter, par simple décision de la volonté les craintes, les soucis, les angoisses présentes. Une gymnastique intellectuelle qui permet au yogi d'être à la fois le chef d'orchestre et l'exécutant assurant l'harmonie de son monde intérieur.

Mais le vrai problème va se poser lorsque l'objet de la focalisation de l'attention ne sera plus directement visible par la raison qu'il se situe à l'intérieur du corps et qu'il s'agira de concentrer sur lui toute son attention avec le maximum d'intensité, cela constitue le premier temps de l'exercice, le second étant, lorsque l'objectif aura été bien circonscrit et biologiquement perçu, de faire comme si, toujours par un acte de vo-

lonté, on se détachait de lui, exactement comme s'il n'appartenait plus à son propre corps. Avec un peu d'habitude, un véritable dialogue s'établit ainsi entre l'esprit et le corps qui répond aux impulsions qu'il reçoit par de légers picotements, de faibles mouvements de viscères, ce qui, en son langage, signifie probablement qu'il est d'accord.

Il est aisé, sur un exemple, de se concentrer sur l'extrémité de l'un de ses doigts, assez longuement pour percevoir un picotement significatif, lié à l'afflux du sang vers le point considéré.

Tout se passe comme si le cerveau jouait à la balle avec les impulsions qu'il donne, celles-ci étant tout à fait comparables au pointeur de l'ordinateur, docilement déplacé sous l'action de la souris. Je conçois parfaitement la surprise et l'incrédulité du lecteur non préparé à entendre de semblables propositions. Mon excuse est l'objectif recherché et que je rappelle : c'est la pensée qui impose au corps, sous d'évidentes réserves, l'opinion qu'elle a retenue sur les inconvénients auxquels se heurte, quotidiennement, le corps en jonction avec l'esprit : les préoccupations, les craintes, les espoirs déçus, l'angoisse, la souffrance et qu'il convient de rechercher le moyen de les accepter avec l'intention permanente de les dominer. Au départ, ne pas se précipiter sur la pharmacie mais sur la volonté. A condition, bien sûr, que le mal, la souffrance restent «logeables, locataires», je veux dire à la mesure d'une honnête volonté. Naturellement, si les circonstances exigent qu'ils deviennent maîtres de la place "propriétaires", je ne connais personne, yoga ou pas yoga qui puisse prétendre rester le maître indifférent au déferlement d'une "grande invasion". Or, sans information préalable, nous ignorons toujours la gravité des symptômes qui nous assaillent. Une bonne précaution consiste à laisser réagir le corps en le surveillant face à l'agression, avec l'intention délibérée de lui faire face : une attitude de combat qui ne doit pas excéder trois jours si une amélioration sensible se laisse attendre. Mieux vaut, alors, faire appel à l'homme de l'art, sans d'ailleurs être sûr de gagner.

Les opérations de concentration-relaxation peuvent se pratiquer dans une attitude quelconque, mais la plus normale est la position couchée, le dos reposant sur une surface horizontale dure, les yeux fermés et dans le silence. Avant tout procéder à une relaxation générale, éviter toute crispation, dénouer tous les points sensibles en s'abandonnant à sa propre gravité. Pour savoir où lancer les impulsions venues du cerveau, il est nécessaire de connaître et de localiser, au moins de manière élémentaire, les organes essentiels participant à l'activité du corps. Il n'est pas question de jouer au médecin lorsqu'on ne l'est pas, mais une sorte d'apprentissage s'impose pour définir et localiser les organes majeurs de notre constitution. Une telle étude préliminaire a au moins le mérite de nous familiariser avec nous-mêmes, le tout début du : Connais-toi.

Chacun fait comme il veut, pour le non spécialiste, je ne saurais trop conseiller : *L'Atlas anatomique Sandoz* réalisé par les 21 chaires d'Anatomie françaises, ouvrage de première main auquel a participé la Faculté de Médecine de Nancy sous la direction du professeur Cayotte assisté des médecins Renard, Jandeaux et Rossinot. Cet ouvrage comprend trois parties : Tête et Cou, Tronc, Membres. Sur une double page, une photographie des organes réels préparés dans la chambre d'anatomie avec, sur la feuille opposée, un dessin traduisant exactement la photographie mais accompagné des termes explicatifs de chaque élément. Le lecteur possède ainsi des documents objectifs sur ce qu'il est réellement, ce qui lui permet de se mieux connaître et se mieux comprendre. A charge pour lui de procéder à la transposition nécessaire pour sentir et situer ses organes lorsqu'il ne peut pas les voir.

Lorsqu'il a bien assimilé ces notions qui demeurent, naturellement, très élémentaires mais qui sont suffisantes pour les services qu'il en attend, il pourra passer vraiment à la concentration-relaxation. Pour ce faire, la méthode à suivre est unique, quel que soit l'organe considéré. Le cerveau ayant choisi son objectif, il concentre sur lui toute son attention avec une grande intensité pour mieux le circonscrire et le posséder, puis il s'en détache, l'abandonne, exactement comme s'il lui était devenu totalement étranger ; il coupe toute jonction avec lui, le livrant à son propre poids... Alors apparaît une sensation de lourdeur locale que l'on peut aider en pensant : "*C'est lourd !*". Une telle opération mentale mobilise, si elle est faite avec conviction, toute la capacité d'attention du cerveau. Elle écarte donc du champ de la conscience tout ce qui lui est étranger... soucis et autres... et constitue ainsi une purification provisoire mais bienfaisante de l'état d'esprit, effaçant du conscient les éléments dépressifs.

Le fait d'avoir coupé toute jonction avec l'organe considéré, agit sur lui d'une manière analogue à celle que provoque le sommeil, le mettant ainsi au repos. Une séance complète consacrée à tout le corps suivant le rythme invariable : concentration-appropriation-détachement, n'a de sens que si elle est poursuivie lentement dans le calme et le silence. Ce n'est pas un spectacle mais un recueillement.

A titre d'exemple, nous retiendrons les focalisations successives suivantes dont l'acuité est telle que l'on soit capable d'isoler un orteil ou un doigt pour le soumettre individuellement à l'épreuve. Partir et passer, successivement des pieds, remonter lentement les jambes pour atteindre le bas du bassin, la vessie. Puis, prenant pour origine le caecum, parcourir, comme pour le vider – et l'expérience montre que cela facilite l'évacuation des matières – le colon ascendant, le transverse et le grand S du descendant.

Repartant du caecum, suivre, en les remontant très qualitativement, les circonvolutions de l'intestin grêle jusqu'à l'estomac (iléon, jéjunum duodénum), la rate, le pancréas, le rein gauche, le droit, le foie, la vési-

cule biliaire, le poumon droit, le gauche, le cœur, les mains, les bras, le pharynx, la langue, les yeux, l'encéphale, en le détaillant, la colonne vertébrale et la moelle épinière, le bassin et fermer le cycle par les orteils. Excusez-moi de ce déballage qui fera, s'ils sont charitables, sourire les médecins... et les autres... mais on dit souvent : “ *Il parle, il parle, mais que veut-il dire ?* ” Il est vrai que, pour un modeste physicien, un chat est un chat : donc j'ai parlé du chat. N'en déplaise aux puristes. Vous voyez qu'on n'a pas quitté la guenille. On ne vous a fait grâce de rien.

Après la concentration-relaxation dont il y aurait encore beaucoup à dire, ne serait-ce qu'aux moments de fatigue, la relaxation du cerveau seul. Elle lui apporte la détente avec, dans le crâne, une impression de velours, bien difficile à décrire. Mais ne perdons pas de vue l'aspect machine du corps, considérant tous les avantages qu'il reçoit de l'exercice quotidien du yoga.

En effet, le corps est aussi une machine : notre machine qui ne fonctionnera heureusement qu'à la suite d'un entretien permanent, rigoureusement adapté à ses exigences et à ses besoins. On sait le rôle joué par l'automobile, à notre époque, dans l'activité de chacun et les soins jaloux dont elle est l'objet, afin de la rendre disponible à tout moment. Curieusement, le corps, machine infiniment plus précieuse et plus complexe que la voiture, ne sollicite pas l'attention de son propriétaire avec la même acuité. Ce dernier aurait plutôt, en effet, tendance à l'exploiter, en abuser au gré de ses désirs, avec bien peu de discernement. S'il est malade, le médecin est là avec l'obligation de tout remettre en état, faute de quoi il risque des ennuis venant d'un patient non satisfait de ses services, mais qui ne se pose jamais la question de savoir si sa conduite est celle d'un bon pilote. Le problème se complique par le fait que l'état de la machine est étroitement lié à celui de l'esprit qui la gouverne. Tant vaut le cavalier, tant vaut la monture. Il s'agit bien d'une dépendance réciproque liée à la jonction à l'intérieur du complexe corps-esprit.

Un exemple simple permettra de comprendre comment intervient le yoga pour combattre les excès de toute nature. Après un repas trop riche en quantité et en qualité, une accumulation de nourriture empâte tout l'organisme, le fait somnoler et le rend inapte à tout effort. L'emploi d'un médicament ne change rien à la pléthore, alors qu'une bonne séance de yoga s'attaque à cette véritable éponge trop imbibée d'inutilités, en malaxant vigoureusement les organes profonds pour faciliter les évacuations, étirant à l'extrême, mais sans violence, les muscles et les articulations qui conservent ou retrouvent leur souplesse et leur aisance naturelles, en éliminant les « cendres » produites par ce dérèglement de l'assimilation qu'elles encrassent et encombrant.

Des exercices effectués à jeun, chez soi, au tapis, calmement exécutés dans le silence ou une ambiance de musique adaptée, en une succession programmée, en fixant son attention sur l'organe, le muscle ou l'articulation sollicités par la pose.

Précisément, le yoga ne consiste pas seulement à faire un geste ou prendre la pose définie par l'asana et à penser ce geste effectué lentement dans la concentration mais à consentir la tension et l'effort qu'ils exigent. Un effort toujours laborieux, car le membre ou l'organe est maintenu au-delà de son état de repos, ce qui affine le muscle, élimine la graisse, donne de l'aisance à l'articulation. Il est d'usage d'admettre qu'avec l'âge, les douleurs apparaissent et les articulations se bloquent, la mobilité diminue, tous symptômes absolument ignorés d'un adepte actif du yoga.

Si l'effort statique exigé par la réalisation d'une asana durablement tenue, semble paralysant à quiconque ignore ces tensions dans la réalité, c'est, au contraire une dynamique véritable qui s'installe en tout point du corps, y compris dans les organes profonds que compriment les muscles superficiels du ventre repliés vers l'intérieur de l'abdomen. Ils sont à l'origine de cette compression naturelle provoquée par la forme même de l'asana, chassant ainsi toutes les stagnations intérieures. Noter surtout qu'au cours d'une séance qui dure de une à deux heures, aucune partie du corps n'est exclue de cette éducation ni de cet entraînement. On peut, d'ailleurs, le compléter par quelques exercices adaptés de gymnastique classique tels que des flexions, des sauts, des « pompes » exécutées par séries rythmées sur la respiration.

Ainsi l'image du Centaure prend davantage de consistance : dans le couple cavalier-monture, c'est bien le premier qui pense, organise, ordonne, surveille, penché sur les réactions les plus fines de l'exécutant, de manière à équilibrer l'exigence et la possibilité en un mouvement lent, quasiment réversible. C'est l'ascèse de la mesure, bannissant tout excès, assurant la souplesse, la légèreté, retardant le vieillissement. Il ne peut être question, ici de détailler une séance. Nous pourrions montrer simplement qu'à 84 ans, à travers un certain nombre d'infirmités, il n'est pas impossible de se maintenir relativement en forme, outre que l'habitude, à contre-pente, de l'effort et de la concentration permet au cerveau de donner encore sa mesure. En particulier, dans la résistance à la maladie, de celles que l'on rencontre souvent, sous forme d'indispositions bénignes au cours desquelles, sans l'intervention d'aucun médicament, on continue ses séances avec l'espoir de dominer le mauvais passage. Je n'en tire pas une loi générale, mais un exemple, le mien : après 65 ans d'activité, à l'exception des six ans de vacances prises pendant la guerre – quelles vacances ! Au cours desquelles d'ailleurs je n'ai pas consulté... comme beaucoup de mes camarades – je n'ai jamais pris un seul jour de congé maladie.

Un mode particulier d'existence non exempt d'épreuves, ni de bonheurs pleinement savourés.

Restent à examiner un point essentiel du yoga : la maîtrise du souffle et un autre procédant du même esprit : l'acupuncture par pression.

Toujours dans la ligne où s'affirme la prédominance du cerveau sur le corps et compte tenu de l'importance du développement pulmonaire associé à une respiration ample et pleinement efficace, il est souhaitable d'améliorer la capacité thoracique. Si dans le quotidien l'acte respiratoire correspond à un réflexe, on ne peut qu'en améliorer les effets lorsque, par intermittence, on se livre à des exercices résolument placés sous le contrôle de la volonté. C'est ce qui se passe pendant les cours de gymnastique au moment où le professeur invite les élèves à respirer ensemble. De manière analogue, une personne a intérêt, plusieurs fois par jour, à pratiquer des inspirations et des expirations forcées qui vivifient les alvéoles pulmonaires en chassant l'air vicié et en le remplaçant par de l'air frais.

Un tel exercice s'impose absolument au cours d'une existence sédentaire, lorsque, sortant d'un cours, d'une réunion, d'une conférence dans une salle, généralement peu aérée et où l'air est pollué par le séjour d'un groupe humain, dès que l'on se retrouve à l'air extérieur en forçant lentement sur l'inspiration et l'expiration.

Dans le but d'aboutir à la maîtrise du souffle, les yogis ont systématisé l'acte respiratoire et l'ont divisé en quatre parties de durées parfaitement définies et reliées entre elles par une séquence mathématique simple dont l'unité est le battement de cœur, soit, sensiblement, la seconde. Le nombre d'unités retenues dépend du niveau d'entraînement de la personne. L'acte respiratoire complet est divisé en quatre parties de durées proportionnelles aux nombres suivants : un pour l'inspiration; quatre pour une plage d'apnée qui la suit, deux pour l'expiration et, à nouveau quatre pour la plage d'apnée finale. Ce qui conduit à la séquence suivante pour une personne moyennement entraînée : 4 16 8 16, soit une respiration complète en 44 secondes. Mais un yogi entraîné suivra le rythme : 9 36 18 36. L'opération se situant, naturellement, en position couchée sur le tapis, tout le corps étant relaxé.

Les effets d'une telle ascèse, correspondant à un acte respiratoire courant, profond, lent et bien maîtrisé, sont à considérer : une réserve de souffle importante, une absence totale de crispation, un calme habituel du comportement et une totale maîtrise de soi, toutes qualités dont chacun a besoin dans le monde actuel où, souvent, nombreux sont ceux qui «vivent sur les nerfs». Maîtrise du souffle, réserve de souffle, rythme respiratoire ordinaire particulièrement ample et lent, ce qui accroît le rendement des échanges moléculaires dans les alvéoles pulmonaires. L'esprit et le corps détendus, relaxés.

Une similitude curieuse apparaît entre la concentration et la maîtrise du souffle, pratiquées toutes deux en position couchée sur le dos. Alors que l'une consiste à lancer les impulsions nerveuses dans l'organe considéré, l'autre dirige l'air inspiré, lentement, de la base des poumons vers le sommet en jouant sur les intercostaux et la colonne vertébrale pour étirer et dilater la zone réceptrice. En fin d'inspiration, la descente simultanée des épaules permet d'accroître notablement le volume d'air utilisé.

J'ignore si la technique de l'acupuncture par pression présente quelque crédibilité, mais un homme libre, pour peu qu'il ait un soupçon de teinture scientifique n'est jamais le tenant d'un refus systématique d'examen. Pour lui le critère décisif permettant de juger une proposition, une méthode ou un système est celui d'une expérience, clairement et objectivement conduite, reproductible sous les contrôles les plus sévères.

Or, l'acupuncture avec aiguilles est largement utilisée par un certain nombre de patients, sous contrôle médical. Par ailleurs, la cartographie des zones sensibles superficielles, cibles des piqûres, a fait l'objet d'une diffusion tout à fait banale. Après avoir consulté un certain nombre d'ouvrages traitant de l'acupuncture par pression, j'ai considéré qu'elle s'apparentait de loin au yoga, car elle correspond aux efforts que l'on peut développer seul pour tenter de réduire certains désordres mineurs. C'est toujours l'esprit qui cherche, qui choisit, essaie, juge après un nombre suffisant de tests, car tout ce qui touche au psycho-physiologique n'est jamais simple et il convient de se garder des conclusions hâtives.

Dans le cas présent et dans la mesure où l'on introduit quelques touches au cours des exercices classiques, simplement «pour voir» les risques sont minces. Le pire est que les résultats soient inexistantes. Si l'on ne gagne rien, on ne perd pas grand-chose sinon quelques illusions et un peu de temps. Dans une première étape, j'ai pu constater qu'une pression suffisamment intense sur un point douloureux n'accentue pas le mal et peut même laisser l'impression d'un mieux. Suivant le principe d'Ambroise Paré : *Primum non nocere*, j'ai observé qu'un ensemble de points superficiels disséminés sur le corps paraissaient être reconnus comme susceptibles de recevoir un traitement aussi simple : une succession de pressions vigoureuses sur les points superficiels sensibles de l'acupuncture.

C'est pourquoi je les ai introduites dans le déroulement normal des poses successives de la leçon.

Arrivé au terme de notre analyse, nous avons conscience qu'un véritable plaidoyer pour le corps mériterait bien davantage que notre modeste contribution. Le couple corps-esprit est si riche, si déroutant, si prometteur par les multiples ressources qu'il propose à qui désire aller

au-delà d'une exploitation purement matérielle. A notre sens, l'erreur essentielle portée sur lui est de le considérer comme une unité fixe, invariable, intangible que l'on nourrit, que l'on soigne dont on abuse mais qui demeure constamment elle-même, alors que, essentiellement portée par la nature, le corps évolue constamment, se modifie pour répondre aux exigences du milieu, de la personne, de la société. Cette aptitude à l'évolution demeure tant que les abus de toute nature n'ont pas ruiné ses facultés adaptives.

D'une étonnante docilité, il se laisse guider par l'esprit, exactement comme par l'absence d'esprit. Ce n'est donc pas une unité non évolutive que l'on retrouve identique à elle-même, après un ou des modes de vie qu'on lui impose.

Par ailleurs, soumise à des lois naturelles, le respect de celles-ci lui donne plus de force, d'ampleur, d'épanouissement, alors que la rupture avec elles, la ruine. Placez-la dans un confort excessif, vous la fragilisez ; dépassez ses limites, vous la brisez. La mode voulue par l'existence actuelle n'a rien compris aux vertus, ni à la nécessité d'une existence spartiate qui enduret le corps et lui donne plus de résistance.

C'est probablement dans le domaine des relations entre la personne et son corps que l'on découvre le problème le plus inquiétant de nos sociétés modernes. Il se manifeste dans deux comportements opposés : soit on désire soigner le corps à tout propos et surtout hors de propos par crainte, vague et systématique, de la maladie : soit, ce qui est infiniment plus grave, de laisser le caprice, l'inconscience, la légèreté, prendre l'initiative de rechercher les sensations inédites par le moyen de drogues, toujours dangereuses, parfois mortelles, consacrant la faillite d'une existence d'homme. Tout cela au nom du respect d'une liberté individuelle qui a, dès l'origine, perdu toute signification. Laisser se développer la morbidité d'une semblable tendance, sans réagir vigoureusement au niveau le plus élevé de l'état, procède d'une regrettable et coupable abdication. La foule se repaît d'idées simples, quasi animales, totalement étrangères à la complexité et la fragilité de la nature humaine, aussitôt qu'elle s'écarte, irresponsable, de son propre conditionnement.

N'oublions jamais l'avertissement désabusé de Madame Roland gravissant les marches de l'échafaud : “ *Liberté, que de crimes on commet en ton nom* ”. Une vie digne d'être vécue ne peut s'accommoder de l'absence de discipline, de caractère et d'un minimum d'intelligence. Faute de quoi, la sanction risque d'être à la mesure d'une inimaginable cruauté. Cet enfer-là n'a rien d'une fiction, mère des symboles promis par la foi.

Nous avons vu que le corps est auto-réparateur à un rythme lent. L'inonder de médicaments à la première contrariété, le mutile car il n'a pas le temps de réagir selon des dispositions naturelles dont il perd rapidement l'usage. Au Moyen-Age, il fallait le maltraiter, dans l'attente et la préparation des félicités éternelles. Aujourd'hui on désire le protéger même lorsqu'il n'est pas réellement menacé. Dans les deux cas, on perd toute mesure parce qu'on s'écarte du vrai.

La recherche du vrai, recommandée par Boileau, bien que sans rapport avec notre sujet, conserve là toute sa valeur. L'art de vivre pourrait se définir comme la recherche du vrai, de sa propre vérité. Cela vaut bien la peine de lui consacrer son existence. Par les efforts constants que demande le yoga, il mérite considération, application et persévérance. Il possède toutes ces qualités parce qu'il représente, finalement, le triomphe du bon sens et de l'esprit sur la matière qu'ils ont pour charge de guider, de défendre, d'épanouir. On ne ferait jamais rien de bon sans l'intelligence, la vigilance, la prudence et la fermeté.