Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 13 (1956)

Heft: 4

Artikel: Respect du corps

Autor: Kaech, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996763

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle
de l'Ecole fédérale de gymnastique
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, avril 1956 | Abonnement: Fr. 2.30 l'an | Le numéro: 20 ct. | 13me année | No 4

RESPECT DU CORPS

Comment admirer ton Créateur
si tu méprises ton corps.
Jean Giraudoux.

Dieu nous a donné un corps. Il est nôtre. Nous ne pouvons ni nous en séparer, ni en vendre une partie. ni y apporter quelque nouveau complément.

Nous ne vivons pas seulement par notre corps, mais encore avec lui. Du point du vue corporel, nous sommes issus du sein maternel; c'est par le corps que se manifeste notre croissance et aussi notre décrépitude. Ce n'est que par la mort du corps que nous abandonnons notre existence terrestre. Ainsi, du berceau à la tombe, notre corps est notre compagnon de voyage, notre inséparable ami.

C'est aussi pourquoi il convient de se comporter en véritable ami à son égard.

Qu'est-ce à dire ?

Cela signifie, tout d'abord que nous devons le respecter. Nous devons l'entourer des mêmes égards que ceux que nous avons à l'endroit des êtres qui nous sont chers.

Nous ne devons donc pas le considérer comme quelque chose de méprisable, mais au contraire comme un bien très précieux.

Pour préserver ce précieux dépôt, il est nécessaire que nous l'entourions de tout le respect voulu. Nous en userons selon la loi, mais n'en n'abuserons jamais. Ceci implique, en premier lieu, que nous mettions à l'épreuve toutes ses fonctions naturelles, sans qu'une seule d'entre elles ne soit négligée. Laissons-le s'épanouir jusqu'à l'extrême limite de ses possibilités.

Ce n'est pas respecter son corps que de permettre qu'il se couvre d'un épais tissu de graisse, qu'il s'enkylose et s'enlaidisse !

Ce n'est pas respecter son corps que de négliger d'exercer ses organes internes jusqu'à leur complet épanouissement !

Et ce n'est surtout pas respecter son corps que de lui imposer de mauvais compagnons tels que nicotine, alcool et autres faux amis de leur espèce.

Ce qui rend la coexistence avec le corps difficile, c'est le fait qu'il évolue et se transforme. Il perd l'éclat de la jeunesse. Le bonheur corporel, l'extase physique s'atténuent rapidement. Notre enveloppe charnelle s'affaiblit, se détériore, se flétrit.

Nous ne voulons pas moins respecter ce corps devenu vieux. Nous voulons bien davantage le remercier pour le long voyage que nous avons effectué ensemble; pour les grands espaces que nous avons parcourus et pour les longues années pendant lesquelles il nous a tenu si fidèlement compagnie.

Et même lorsque notre corps sera devenu très fatigué et usé, lorsque nos yeux ne verront presque plus, lorsque nos jambes seront devenues raides, lorsque nos mains trembleront, nous nous souviendrons que ce vieux serviteur aura tout de même bien rempli sa mission jusqu'au moment de la cassure finale: il aura été le tabernacle, le fidèle gardien et le protecteur de notre âme.

Et nous pensons que, tout comme l'archet tire des sons particulièrement profonds et émouvants d'un vieux violon, l'âme a, peut-être, une plus belle clarté dans ce corps quasiment inutilisable.

C'est pour cela que nous voulons effectuer, en toute amitié, avec notre corps le bout de chemin qui nous a été attribué. En toute amitié et avec le plus grand respect. Et dans le miraculeux étonnement sur la hauteur sur laquelle ce corps nous a conduit.

A. Kaul.