

*Chers amis,*

Le fait de trop rester assis à notre époque est reconnu depuis longtemps en tant que cause de problèmes de santé et les offres de mouvement par contre sont disponibles à tous les coins de rue. Rudolf Steiner aussi avait recommandé aux personnes qui devaient restées trop souvent assises 12 exercices lesquels faisaient du corps éthérique un « protecteur dont on peut tirer parti [*Brauchbar Patron*]» (5<sup>ème</sup> conférence d'Eurythmie curative, **GA 315**), ce qui est aussi beaucoup pris en compte en médecine anthroposophique.

Mon épouse vient de découvrir dans l'admirable conférence du 4.1.1924 (première conférence aux membres après le Congrès de Noël, **GA 233a** [à signaler que dans l'édition française de ce GA, la conférence en question ne s'y trouve pas : d'ailleurs, il y a de nombreuses omissions dans les traductions et éditions françaises par rapport aux éditions allemandes, j'invite les amis français à apprendre l'allemand de toute urgence !]), un endroit qui éclaire le problème d'une manière esthétique et morale. Il s'agit des couleurs et du fait que la théorie des couleurs de Goethe, dans laquelle lumière et ténèbre sont les causes primordiales, ce qui était déjà enseigné par Aristote (et donc dans les Mystères). Cette conférence renferme aussi cet endroit unique en son genre sur l'arc-en-ciel, traitant de la manière dont le jaune laisse sortir certains êtres élémentaires, alors que dans le vert ils disparaissent de nouveau, de sorte qu'il en résulte d'une manière merveilleuse une sorte de « rouleau spirituel ».

Dans cette conférence le fait de courir et de rester assis est présenté en relation avec la polarité lumière et ténèbre : « Car qu'en est-il quand vous courez ? Lorsque vous courez il en est précisément ainsi que la lumière en vous domine sur la ténèbre ; lorsque vous êtes assis et paresseux, la ténèbre domine la lumière. C'est une action des couleurs sur l'âme, un chatoiement des couleurs sur l'âme. »

On peut bien comprendre que le rouge fait plus bouger, alors que le bleu calme et repose. Mais c'est une fois encore une autre remarque à savoir d'être au clair au sujet du problème de la polarité entre lumière et ténèbre. Il en va toujours ainsi que pendant un bref instant pour bouger, on doit un peu rassembler ses forces : la lumière alors domine la ténèbre. Vouloir se reposer, se produit de soi : la ténèbre domine sur la lumière. Bien sûr, ici, la polarité du mouvement et du repos est d'abord pensée d'une manière naïve, au sens de la diligence et de la paresse. Il existe d'autres aspects, dans lesquels le repos représente l'élément supérieur du couple, par exemple lors d'une méditation ou bien lors de l'exercice de la vertu du sang froid.

*Vôtre de tout cœur*

**Friedwart Husemann**

(Traduction Daniel Kmiecik)