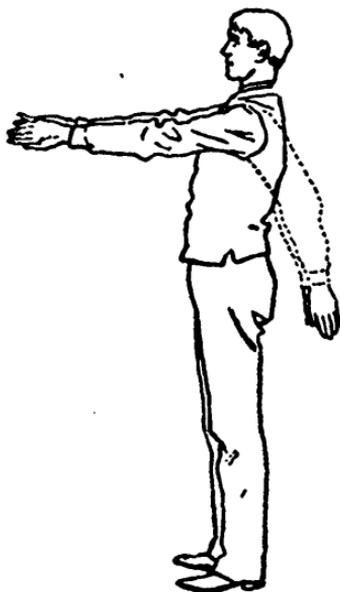


sans armes. Tout en faisant, la bouche fermée, une inspiration profonde et lente, on lève les bras latéralement jusqu'à l'horizontale; on reste environ 3 secondes dans cette position et puis on fait une expiration un peu plus rapide en même temps qu'on abaisse les bras.



Exercice No 3.

Peu à peu, on passe à un autre exercice qui diffère du premier par le fait que les bras sont relevés au-dessus de la tête. La figure ci-contre montre la position qu'il faut prendre pendant les deux exercices.

On passe ensuite à une troisième méthode qui demande un peu plus de force et persévérance; mais il ne faut s'y livrer qu'après avoir pratiqué les deux premiers exercices chaque jour pendant quelques semaines et avoir constaté que l'état général de l'individu