

huit fois au début du traitement, plus tard seize fois, puis vingt-quatre fois ;

25. BRUSTEINATMUNGSPAUSE ; arrêt de la poitrine en inspiration. On exécute, au moyen des muscles supérieurs du thorax, une inspiration énergique pendant que la colonne vertébrale est en extension ; retenir son haleine pendant vingt-cinq secondes, alors qu'on essaie d'amplifier encore la capacité respiratoire par un mouvement d'élévation des épaules, les bras tendus ; deux, trois et quatre fois ;

30. STAMMBEGEEN ; mouvements de flexion du tronc en avant ; six, neuf et douze fois ;

40. PAUSE ;

50. TRICHTERKREISEN · tournoiement des bras en entonnoir. Elever horizontalement les bras tendus dans le plan latéral, et les mouvoir en circumduction et en rotation suivant un cône dont l'épaule est le sommet, et dont les extrémités des doigts décrivent la circonférence de base ; douze, dix-huit et vingt-quatre fois ;

60. RUMFPRESSE ; compression du torse. Après avoir raidi la poitrine et la colonne vertébrale lombaire, on mène une vigoureuse inspiration en élevant les bras tendus et fléchissant les genoux dans la mesure la plus forte possible. Alors fermer la glotte et fléchir la colonne vertébrale dans toute son étendue ; l'on peut ensuite exercer des pressions sur le thorax ou la paroi abdominale au moyen de la paume des mains ; enfin l'air comprimé s'échappe en expiration par la glotte ouverte ; deux, trois et quatre fois ;

70. BEINZUSAMMENZIEHEN ; contraction simultanée des jambes. Mouvements alternatifs d'écartement maximum et de rapprochement des pieds jusqu'à juxtaposition des talons (ou, si l'on veut, d'abduction et d'adduction des membres inférieurs), les mains placées sur les hanches ; six, neuf et douze fois ;

80. PAUSE ;

90. ARMSEITWARTSHEBEN ; mouvements des bras tendus, alternativement en abaissement et en élévation, l'extrémité des doigts décrivant une demi-circonférence dans le plan latéral, avec l'épaule comme centre ; dix seize et vingt-quatre fois ;