

cette position pendant quatre secondes pendant lesquelles on retient l'air inspiré, et l'on exhale en ramenant les bras dans la position initiale, prête à un autre mouvement de natation, ou, si l'on a fini, à la position de l'attention. Cet exercice plutôt difficile peut être rendu plus facile et plus effectif si on se lève sur les orteils pendant l'inspiration et si on se laisse redescendre pendant l'expiration.

On voit qu'avec ces cinq exercices tous les muscles de l'économie, depuis les narines jusqu'aux orteils, sont mis en mouvement ; la face seule ne doit pas se contracter et peut servir de preuve que les exercices sont bien faits, car il ne faut pas oublier que les exercices doivent être accomplis sans contractions inutiles et sans mouvements brusques.

6° Souvent, quand on est dans la rue, on ne peut accomplir tous ces mouvements sans attirer l'attention. Alors on prend simplement la position de l'attention, on élève les épaules et on fait un mouvement de rotation en arrière pendant l'inspiration (fig. 6) ; on reste dans cette position pendant quatre secondes et l'on expire en reprenant la position première. Cet exercice peut être facilement accompli en plein air pendant la marche ou l'équitation, ou même dans la position assise.

7° Les jeunes gens et les jeunes filles prédisposés à la tuberculose acquièrent souvent l'habitude de se courber en avant. Pour rémédier à cette mauvaise habitude, on doit recommander l'exercice suivant. L'enfant se redresse autant que possible, met ses mains sur ses hanches, les pouces en avant et se courbe lentement en arrière aussi loin que possible tout en faisant une inspiration ; il reste ainsi pendant cinq secondes (fig. 7), retenant toujours son haleine et reprend sa position primitive par un mouvement de redressement un peu plus rapide que celui d'extention forcée. La règle générale suivante devrait toujours être observée dans les exercices respiratoires : commencer toujours par les exercices les plus faciles 1, et ne pas entreprendre les autres avant d'avoir complètement contrôlé les premiers. On doit accomplir de quatre à six exercices (1, 2, 3, 4, 5, 6,) ou quand on est en plein air, l'exercice 6, répété quatre ou six fois dans l'espace d'une demie-heure ou une heure, ou au moins quatre ou six fois le jour ainsi qu'au réveil et au coucher. On doit continuer cette pratique jusqu'à ce que l'habitude de respirer profondément soit devenue naturelle. Tous ces exercices doivent être pris dans un atmosphère frais et libre de poussière. Il ne faut jamais commencer quand on est fatigué, ni les pousser jusqu'à la fatigue.

Ces exercices sont destinés aux enfants qui ne sont pas encore tuberculeux et ils doivent être gradués suivant la force, le développement