

La *gymnastique médicale* comprend bien déjà la gymnastique active, éducative, les exercices variés, mais ce terme s'applique surtout aux indications spéciales, telles que celles qui visent le redressement de certaines déviations du tronc et des organes, et les mouvements passifs, tels que les frictions, le massage. La *gymnastique suédoise* de Ling est médicule, et les *mouvements passifs*, — ceux exécutés par un tiers avec inertie du sujet, — y jouent un grand rôle. Si le sujet exécute certains mouvements avec résistance du gymnaste, ce sont des mouvements semi-actifs ; ils sont semi-passifs, si c'est le gymnaste qui agit avec résistance du malade. Le *massage*, élevé à la hauteur d'une méthode de traitement, est fort en vogue de nos jours : dans la goutte, le rhumatisme, les raideurs musculaires, le torticolis, les foulures et les abcès chroniques, les engorgements, la constipation, le massage est d'une efficacité souveraine.

Lagrange veut que la gymnastique s'occupe essentiellement de l'ampliation de la poitrine. La gymnastique des bras, des barres fixes, des haltères, des mouvements respiratoires accentués, les positions données au maintien, telle celle d'une ascension avec un bâton appliqué au dos et passant entre les bras, le chant et la déclamation, constituent les exercices gymnastiques dominants pour atteindre ce but. Quand le corps sera développé, l'appareil respiratoire entraîné, on passera aux courses. Quand on songe que les maladies de poitrine enlèvent environ un tiers de la population, on conçoit l'importance de l'éducation physique de la poitrine. L'électricité dynamique, en accentuant les contractions musculaires des muscles respiratoires, développe les masses musculaires, accroît la puissance de dilatation de la poitrine et constitue, de ce chef, un excellent agent de gymnastique.

Chassagne et Dally ont constaté, à l'école militaire de Joinville-le-Pont, qu'en cinq mois d'exercices, sur 100 élèves, 76 ont acquis une augmentation de circonférence thoracique de 2,51 centimètres, de quoi oublier le volume d'air à introduire.

Cette gymnastique respiratoire assure tous les bienfaits d'une cure d'air opulente et salubre, — si l'air est tonique, pur, vivifiant.