

pliées aux émergences nerveuses, provoquent une sédation du système nerveux des fatigués. Et ici, il convient d'établir deux catégories de fatigués: les fatigués normaux et les fatigués anormaux. Dans les premiers, je place tous les surmenés physiques, intellectuels ou émotifs, à système nerveux bien équilibré ou non taré, et chez lesquels les réparations nerveuses sont rapides, grâce à une saine constitution générale dont le critérium est un excellent sommeil nocturne. Dans les seconds, je place les fatigués héréditaires, les neurasthéniques et tous ceux chez lesquels le potentiel nerveux s'abaisse rapidement pour ne se relever que très lentement. Chez les uns et chez les autres, le repos s'impose également, avec cette différence qu'il est rapidement réparateur pour les fatigués normaux tandis qu'il l'est bien moins chez les fatigués anormaux. C'est ici que les pratiques sédatives de la thérapeutique physique suédoise sont d'un grand secours, à condition toutefois d'être appliquées posologiquement.

La séance dure plus ou moins longtemps, selon qu'on a affaire à un normal ou à un anormal, selon qu'on suit le traitement complet ou que, pour se délasser au cours même du travail intellectuel, on l'arrête pendant quelques minutes pour exécuter soi-même une partie des manœuvres. Dans ce dernier cas, il ne s'agit pas du traitement lui-même, mais d'un relais où on reprend de nouvelles forces afin de pouvoir continuer sa route pendant quelques heures encore, jusqu'au moment du repos réparateur. Ces séances de détente ne durent que de cinq à dix minutes.

La séance se divise en trois parties: la première est consacrée aux mouvements qui visent la décongestion du cerveau par des exercices physiques généraux, spécialement exécutés en vue du but qu'on veut atteindre, ces mouvements sont surtout respiratoires; la seconde est consacrée aux pratiques du massage et des vibrations nerveuses; la troisième est la répétition de la première partie, d'une durée plus courte cependant.

1° Dans les exercices généraux de respiration sont compris les mouvements d'élévation et de rotation des bras; d'élévation du corps sur la pointe des pieds; de pédale en portant tout le poids du corps sur les talons; de marche sur la pointe des pieds, les jambes et le corps étant en extension, le bout des doigts des deux mains appliquées contre la nuque par leur face palmaire,