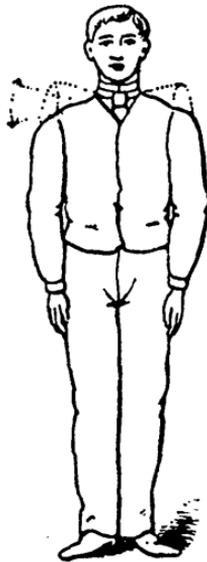


n'en a pas été troublé. On pourrait appeler cet exercice que nous figurons figure 2, un exercice de natation dans l'air. Après avoir pris la position militaire comme pour les premiers mouvements, on étend les deux bras devant soi de telle sorte que les deux poignets se touchent dos à dos, et pendant qu'on fait une inspiration lente et profonde, les bras décrivent un cercle autour du corps jusqu'à ce que les mains se rencontrent derrière le dos. On



Exercice No 4.

reste quelques secondes dans cette position en retenant l'air inspiré. Pendant l'expiration, on ramène les mains en avant. On rend ces mouvements plus faciles en se soulevant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration et en revenant à la position naturelle pendant l'expiration.

Il arrive cependant qu'on ne peut pas toujours faire ces exercices à l'air libre sans attirer sur soi l'attention des autres. Dans le cas où il serait impossible de faire ces exercices avec mouvement des bras, on a recours à l'exercice respiratoire suivant, qui est un peu plus simple : Quand on marche, que l'on est assis ou en voiture, on fait par le nez une inspiration profonde que l'on accompagne par un haussement et une rotation en arrière de l'é-