

Naturistes !

pour respirer à pleins poumons

Débloquez votre THORAX

par Marcel ROUET.

L'air est l'élément naturel que nous pouvons utiliser avec le plus de constance pour saturer notre organisme des forces bienfaisantes.

Il n'existe pas toujours un remède à proximité pour s'y baigner... le soleil est avare de ses rayons, mais nous avons cette merveilleuse faculté de pouvoir à tout moment respirer « à pleins poumons ».

Dans le milieu « naturiste » et « culturiste », chacun sait ce qu'est une inspiration profonde. Ces initiés sont toutefois l'exception. La plupart des gens que nous côtoyons dans une grande ville, n'ont pas, depuis leur enfance, déplissé entièrement leurs poumons.

Songer à tant d'insouciance est effrayant...

Ajoutez que la tuberculose se développe facilement dans des poumons mal ventilés.

Mais toutes les autres fonctions pâtiennent de la mise en veilleuse de la fonction respiratoire. Le sang se charge de toxines, la circulation se ralentit, la nutrition se déséquilibre.

On peut affirmer que la sur-respiration constitue la base de la santé organique. Il n'est aucun naturiste généralement digne de ce nom, qui ne doive chaque jour exécuter ces mouvements respiratoires, utilisant au maximum la surface pulmonaire.

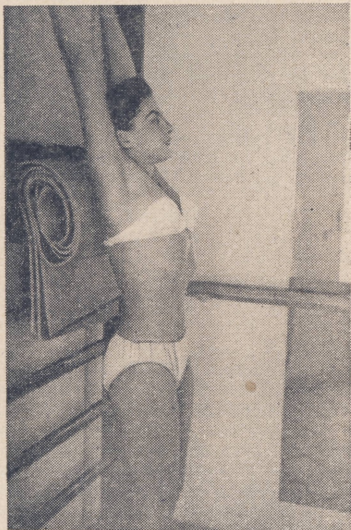
A moins d'avoir systématiquement cultivé l'amplitude thoracique, vous avez le thorax plus ou moins bloqué. Le sédentaire dont l'acte respiratoire est toujours inconscient, peut, en trois ou quatre séances de déblocage thoracique gagner 5 à 6 cm. d'élasticité thoracique (ouverture de l'angle de Charpy). Le culturiste, le sportif, le naturiste, entraînés à l'acte respiratoire conscient, mais n'ayant pas pratiqué ces exercices spéciaux, peuvent constater un gain appréciable de 3 à 4 cm. Les uns et les autres bénéficient ensuite pleinement des exercices physiologiques : marche, course, natation, etc..., qui accélèrent les échanges respiratoires.

Les exercices que je vous conseille sont faciles à exécuter. Ils doivent être répétés chaque jour, à l'extérieur ou dans une pièce bien aérée. Ces exercices s'appliquent indistinctement à la femme et à l'homme et développent le thorax de l'enfant.

EXERCICE N° 1



EXERCICE N° 2



EXERCICE N° 3



Chez la femme, ils assurent l'obliquité de la région antérieure du thorax, permettant aux seins de trouver un appui empêchant la rupture des fibres de soutien; chez l'homme ils permettent à celui-ci de muscler ensuite sans danger une cage thoracique devenue souple et spacieuse.

Pratiquez ces exercices dans l'ordre indiqué en répétant chacun d'eux cinq ou six fois. Après un mois de cette pratique, vous pourrez alors aborder les exercices d'expansion forcée avec un aide, exercices qui feront l'objet d'une autre étude.

Exercice 1

Le dos rehaussé par des livres, un gros coussin dur, un bâton dans les mains écartées à la largeur des épaules. Laissez tomber les bras tendus vers le sol en inspirant aussi profondément que possible; par secousses successives, essayez d'atteindre le sol, mais toujours en évitant de soulever les hanches et de creuser les reins.

Vous pouvez augmenter l'efficacité de l'exercice en tenant des haltères dans les mains, en même temps que le bâton.

Exercice 2

Suspendu à un espalier, à une porte ouverte. Placez un coussin épais sous vos omoplates et laissez-vous pendre aussi longtemps que possible sans tirer sur les bras. Respirez complètement pendant l'exercice.

Exercice 3

Couchez les omoplates sur un banc ou sur un tabouret. Avec des haltères de 2 à 3 kilogs, faites des cercles bras tendus.

Portez bien les bras derrière la tête en inspirant et en laissant descendre les bras le plus bas possible. Insistez particulièrement sur l'exercice lorsque les bras sont derrière la tête.

Une merveille...

"L'ARGILE QUI GUÉRIT"

Applications chaudes et froides

Usage interne

Utilisation rationnelle :
de l'Ail, du Citron, du Chou, du Thym,

VERITABLE PETIT MEMENTO DE
MEDECINE FAMILIALE AVEC DE
NOMBREUX EXEMPLES TRÈS
PRÉCIS ET CAS DE GUÉRISON.

Des recettes de tisanes, emplâtres,
cataplasmes, bains, etc...

« L'ARGILE QUI GUÉRIT »

Un volume format pratique : 250 francs.
France : 280 francs.

EDITIONS

« VIVRE EN HARMONIE »

5, rue Emile-Level — PARIS-17^e

C.C.P. 7018-78 Paris.



Exercice 4

Une grosse sangle fixée au mur et passée autour de la poitrine, mais assez basse; tirez de toutes vos forces en inspirant. Ne tirez qu'avec le torse, sans vous servir des bras. Cet exercice, ou halage, éduque en même temps les muscles abdominaux.



Exercice 5

Les mains appuyées sur la base du thorax, les pouces vers le dos, les coudes très en avant pour avoir de la force.

Expirez à fond, puis inspirez lentement et complètement en appuyant très fort avec vos mains, pour vous opposer au soulèvement des côtes.

Cet exercice fortifie les muscles inspireurs.