

## M. LUTTERBACH — L'ART DE RÉSPIRER.

M. Lutterbach est mort.

Tous les chroniqueurs se sont emparés de M. Lutterbach.

M. Edmond Texier est allé jusqu'à dire que M. Lutterbach était une de mes victimes ; M. Lutterbach, qui m'a dédié la seconde édition de ses œuvres !

Je reprends mon Lutterbach où je le trouve.

On a donné au public, depuis huit jours, beaucoup de renseignements erronés sur M. Lutterbach.

Moi qui l'ai trouvé obscur et l'ai fait célèbre — je dois rectifier les faits et fixer les esprits sur la mémoire de Lutterbach.

Lisez donc.

Avant de connaître Lutterbach, c'est-à-dire jusqu'en 1853, je ne savais pas respirer.

Jusque-là, j'avais respiré assez négligemment ; j'avais compté sur l'instinct de l'animal, et je m'étais

livré à une respiration sans principes, à une respiration incorrecte, à une respiration sauvage.

Mes yeux furent dessillés.

M. Lutterbach venait de publier un livre sur l'art de respirer, il donnait la syntaxe de la respiration.

Je gage que vous ne savez pas comment vous respirez, ni ce que vous faites en respirant. Ne soyez pas honteux de votre ignorance; j'étais comme cela avant 1854; je respirais en ignare, en brute, sans réflexion, sans art.

Comme vous, je me disais : La respiration se compose de deux temps : 1<sup>o</sup> l'inspiration, pendant laquelle entre dans les poumons l'oxygène qui se combine avec le sang; 2<sup>o</sup> l'expiration, par laquelle les poumons se débarrassent de l'acide carbonique produit par la combinaison de l'oxygène avec le carbone du sang.

Vous vous contentiez, comme moi, de savoir qu'il vous fallait environ sept cent quatre-vingt-six litres d'air par heure.

Connaissances tout à fait sommaires et insuffi-

santes. — Jusqu'ici, le monde n'a pas respiré ou a mal respiré : voilà pourquoi tant de grands génies, tant d'éloquents journalistes, tant de dithyrambiques faiseurs d'odes, de cantates et d'épopées, paraissent parfois manquer d'haleine et tombent étouffés au milieu de la carrière.

L'homme qui ne sait pas respirer ne sait rien ; l'homme qui sait respirer non-seulement n'a plus rien à apprendre, mais encore n'a plus besoin de quoi que ce soit au monde.

M. Lutterbach le prouve.

L'art de la respiration remplace à lui seul le médecin, le bois à brûler, le dentiste, le charbon de terre, le cachou, le soufflet, les coupés à deux francs, la sagesse, la viande, les gilets de flanelle, la pommade pour les lèvres, le sein de la nourrice pour les enfants, et les Auvergnats pour tout le monde : cet art, enfin, est souverain contre les peines de l'âme. Prouvons-le après et d'après M. Lutterbach.

Il y a neuf manières de respirer :

La respiration buccale, *idem* nasale, *idem* nasa-buccale, *idem* bucca-nasale, *idem* abandonnée, *idem*

balancée, *idem* progressive, *idem* prolongée, *idem* rebondie.

La respiration rebondie est la respiration souveraine, celle à laquelle doivent tendre tous nos efforts.

Nous disions donc : l'art de respirer remplace le médecin.

En effet, la respiration *rebondie* préserve de la paralysie; la *nasa-buccale* guérit le rhume du cerveau, en y joignant des bas de laine (textuel); la *bucca-nasale*, du rhume de poitrine; la respiration *rebondie*, avec un peu de respiration *balancée*, est souveraine contre l'asthme.

Plus de bois à brûler ni de charbon de terre ! c'est la respiration rebondie qui procure cette économie.

— Citons textuellement :

« Nous la recommandons à ceux que le froid incommode; dans ce cas, aussitôt qu'ils s'exposeront à l'air, ils n'auront qu'à faire cinq ou six fois la *respiration rebondie*, pour sentir par tout le corps une chaleur plus douce et plus durable que celle des foyers. »

L'art de la respiration rend le dentiste inutile :

« La respiration progressive guérit le mal de dents. »

Mais, me direz-vous, qu'entends-tu par la respiration progressive et la respiration rebondie ?

Je vais vous le dire :

« Pour établir la respiration progressive, on aspirera en deux ou trois temps, mais en prenant le plus d'air possible pour le laisser s'échapper de la manière suivante : par l'effet de la pression des lèvres l'air s'échappera avec plus de difficulté et sera poussé comme par coups de soufflet en un temps pour la première aspiration, deux pour la seconde, et trois pour la troisième. »

Pour remplacer le soufflet, servez-vous de la respiration nasa-buccale (p. 4).

« On aspire le plus d'air possible par le nez, du côté opposé au feu ; puis la bouche revient pour souffler dans la direction du feu ; mais, au lieu de pousser l'haleine comme d'habitude, on laisse la poitrine se dégonfler naturellement, de même que pour soupirer, et les lèvres prolongent le jet de l'air en se transformant en bout de soufflet ; la tête se retourne pour

reprendre de nouveau haleine par le nez, et revenir souffler dans la première position, et ainsi de suite. »

Le vin, la limonade, etc., ne sont remplacés que par la respiration progressive (p. 7).

« Quelques minutes de ce puissant effet de la respiration progressive donnent le merveilleux moyen de se désaltérer sans boire. »

A quoi bon des coupés à deux francs l'heure, si la respiration nasa-buccale, bien pratiquée, vous enlève toute fatigue et vous permet de courir avec une grande rapidité ?

Bâiller ou rire à contre-temps, c'est-à-dire bâiller aux choses réputées belles, rire des choses dites sérieuses, suffit et au delà pour déconsidérer un homme; c'est la respiration nasa-buccale modifiée, c'est-à-dire plus nasale que buccale, qui vous feront passer pour un homme grave et surtout pas trop spirituel, ce qui excite la haine.

« La nasale a aussi le pouvoir de comprimer ce rire involontaire, ce rire nerveux qui souvent vient mal à propos nous faire taxer d'indiscrétion. »

La nasale aussi remplace le gigot de mouton et le bifteck (p. 14).

« Un cas plus sérieux réclame l'emploi de la nasale, car elle a aussi le pouvoir d'amortir ces tiraillements que l'estomac éprouve quand la nourriture lui fait défaut; effet produit par l'intestin digestif, qui ronge, pour ainsi dire, les chairs quand il ne peut plus agir sur les substances alimentaires; la nasale, en le mettant en état de sommeil, nous donne le moyen de différer l'heure du repas sans nuire à la santé. »

C'est-à-dire que la respiration nasa-buccale tranche la question de l'abaissement du prix de la viande, et une foule d'autres questions dont je parlerais, si je voulais *parler politique*. Toujours est-il que, contrairement à l'opinion de M. Lutterbach, qui préfère la respiration rebondie, je serais fort tenté de donner la prééminence à la respiration nasa-buccale.

Mais il ne sied guère à un homme qui ne sait que de ce matin la théorie de la respiration, à un homme qui a respiré depuis quarante ans avec une honteuse

incorrection, de prétendre contre-carrer les préceptes du maître.

C'est la *respiration balancée* qui, en vous permettant de faire, sans fatigue, les plus rudes travaux, de porter des poids exorbitants sans vous en apercevoir, vous rend à jamais inutile le secours des Auvergnats.

Cette même respiration balancée, pratiquée dans les temps froids, dispensera de l'usage de la pommade rosat contre la gerçure des lèvres.

La respiration progressive est, certes, une jolie respiration ; mais ce n'est rien auprès de la respiration rebondie.

Dis-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es.

Voici la manière de pratiquer la respiration rebondie ; rien n'est si simple :

« Malgré que la respiration rebondie présente à peu près la même exécution que la progressive, elle a néanmoins plus de puissance pour vivifier le corps ; la différence consiste à reprendre le second temps d'aspiration avec plus de force et comme par rebon-



dissement, en agissant de même pour le troisième, s'il y a lieu. Les deux ou trois temps d'expiration doivent se conduire le plus naturellement possible, mais toujours en retenant l'haleine par la pression des lèvres, en proportion de la force que l'on veut soutenir; de leur côté, les épaules soutiennent les temps d'aspiration par deux ou trois tours, de même que dans la progressive, c'est-à-dire comme pour faire tourner une meule, en ayant soin que ces tours d'épaules laissent les bras en plein abandon, et que ce mouvement cadencé s'accorde avec les temps de l'aspiration. »

Pour remplacer le cachon, c'est-à-dire pour purifier l'haleine, c'est à la *respiration prolongée* que vous devez avoir recours; c'est encore très-facile.

Citons :

« On suit, pour la respiration prolongée, les mêmes principes que pour la *progressive*; seulement, on prolonge l'aspiration par les mouvements qui suivent: quand les épaules s'élèvent, le corps se soulève, et s'abaisse lorsqu'elles redescendent; on prolonge, de plus, chaque temps d'aspiration en poussant en de-

hors et avec abandon chaque hanche à tour de rôle, tandis que les épaules se portent à l'opposé. L'ensemble de ces mouvements doit imprimer au corps un léger mouvement de torsion en même temps que celui de spirale. »

Un enfant crie, vous l'apaiserez en lui donnant le sein de la nourrice; mais vous n'êtes pas nourrice, vous n'avez pas de sein, ou vous n'avez pas de lait. — Au moyen de la respiration nasale que vous faites pratiquer à l'enfant, un peu malgré lui, vous apaisez ses vagissements.

« Par l'effet de la nasale, certaines nourrices pressent le haut de la tête de leur nourrisson pour faire cesser leurs cris. »

Page 12, il est expliqué que, lorsque les médecins ordonnent de porter des gilets de flanelle, on doit leur obéir ou pratiquer la respiration rebondie; le résultat est absolument le même.

Enfin, si vous avez été trahi par un ami ou par un amant; si vous avez le cœur trop plein, la *respiration balancée* (p. 6) vous soulagera en faisant exhiler vos soupirs; mais, dans ce cas grave, il faut

pratiquer la respiration balancée avec quelque modification (toujours p. 6).

« Nous profiterons complètement des bienfaits de la respiration balancée si, en aspirant, nous élevons les épaules pour qu'elles retombent par une espèce d'abandon d'accord avec le mouvement de l'haleine qui s'écoule de la poitrine. »

Si vous ne levez pas les épaules et que vous ne soyez pas consolé, vous ne pourrez vous en prendre qu'à vous.

Je me suis, pour ma part, consolé de beaucoup de choses en levant les épaules.

Une seule objection à faire à M. Lutterbach, pour respirer correctement et conformément à ses principes, il faudrait n'avoir pas autre chose à faire, à cause de l'application qu'exige l'art de respirer.

En effet, avec un peu de distraction et d'indifférence, vous pouvez commettre les plus graves erreurs, confondre la respiration rebondie avec la respiration progressive, et *vice versa*; la respiration bucca-nasale avec la respiration nasa-buccale, et je

vous laisse à penser quels désordres en seraient la conséquence inévitable.

Mais on ne peut s'empêcher d'être épouvanté quand on fait cette réflexion ; Grisier, le maître d'armes, disait :

— Il y a neuf parades ; la neuvième est la dernière et la plus mauvaise : elle se fait avec le corps.

Eh bien, il y a neuf manières de respirer ; la neuvième, la plus mauvaise, est celle dont presque tout le monde se sert, celle que l'instinct nous apprend.

— M. Lutterbach l'appelle *respiration abandonnée*.

#### CIRCONSTANCES ATTÉNUANTES EN FAVEUR DU JURY.

La *Gazette des Tribunaux* constatait l'autre jour que les viols et les attentats à la pudeur ont augmenté de 48 pour 100.

Elle constate aussi que l'accroissement des infanticides, depuis vingt-cinq ans, est de 49 pour 100.

Le journal judiciaire attribue ce résultat à la « déplorable faiblesse du jury. »