

L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

La cure de respiration Guide pour la gymnastique pulmonaire

de Madame Käthe Schroth, à Meißen, professeur de gymnastique respiratoire
imprimerie Gustav Zimmermann, Hohndorf (district de Chemnitz)
1ère édition 1926, 3ème édition 1930

(Katharina Schroth a son propre style et utilise des expressions d'à l'époque.
Elle parle de ses élèves, ce sont ses patients. La phtisie (= la tuberculose),
les pointes sont les parties des poumons se trouvant à l'avant en haut, les reins est la partie de la colonne lombaire,
l'alimentation solaire est la nourriture végétarienne)

Préface

Il y a longtemps que je ressentais le besoin d'écrire cet opuscule. Il n'a pas la prétention de traiter par le menu l'objet concerné. Il est simple et sans prétention et son contenu sera un soutien mnémotechnique, surtout pour les anciens élèves. Mais également les personnes non concernées directement pourront en bénéficier, même s'il ne leur transmet que l'explication à la question souvent posée : « La gymnastique respiratoire, qu'est-ce que c'est ? »

La troisième édition est restée inchangée pour l'essentiel, on y a seulement ajouté quelques photos et l'article de nos photos : « correction du corps par des perturbations de croissance ».

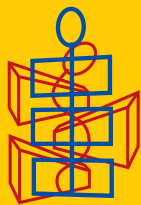
« Ne reculez pas devant le mal, mais combattez-le en respirant plus fortement ! »

Soin des poumons

1.

De quoi avons-nous le plus besoin ? Le nombre de personnes emportées par la phtisie, cet ange qui sert la gorge de l'humanité, est énorme et la misère infligée à des milliers de familles est indicible ! Et déjà nous nous imaginons la création d'une nouvelle armée de tuberculeux, se préparant à traverser les scrofuleux actuels. De 79 enfants examinés, la moitié sont scrofuleux ! Mais que sont les écrouelles (scrofuleuse) ? De nombreuses personnes la qualifient de maladie bénigne. En fait, c'est une maladie chronique des vaisseaux lymphatiques, et donc pour la société pas résistante contre les influences qui rendent malade. Et surtout contre la phtisie. Mais ne pouvons-nous rien faire du tout ? Faut-il que nous regardions comment nos enfants vont à la rencontre de cet horrible destin inévitable et irrémédiable ? Est-ce que notre seule consolation est l'existence de sanatoriums une fois que la maladie est là ? Bien que la présence de ces sanatoriums soit bienfaisante, la prévention est pourtant beaucoup plus importante, reconnaissante et prospère que la guérison, surtout en cas de phtisie. Un spécialiste célèbre dit qu'elle est certainement évitable, mais pas toujours guérissable ! Donc ne nous laissons pas abattre ! Combattons cette épidémie populaire ! Il est seulement important de savoir ce qui est nécessaire à la misère ! Et surtout : comment se fait-il que presque toutes les personnes civilisées ont des poumons faibles, qu'ils ne peuvent souvent respirer qu'avec 1/7 de leurs poumons ? Le nourrisson naît et grandit déjà dans un environnement extrêmement malsain. A cause de la crise du logement actuelle et de la pénurie du charbon, il n'est pas rare de cuire, de laver et d'habiter dans une seule et même pièce. Le père fume sa pipe, le nourrisson est baigné, les langes, les chaussettes et autres sèchent à côté du fourneau. Il en résulte un air malsain contre lequel l'instinct du petit se défend. Pour s'autoprotéger de l'empoisonnement causé par l'air vicié, les poumons s'habituent à respirer faiblement. Là est le germe de la maladie ; car un organe qui ne s'exerce pas dépérit.

Qu'en est-il du temps passé à l'école ? Ce n'est pas mieux, car les cours connaissent le même triste sort : les salles sont bondées et suite à la pénurie de charbon, il est interdit d'ouvrir les fenêtres. Il faudrait qu'on soit secoué d'horreur. Seul le caractère inoffensif incroyable et encore très répandu des choses liées à



la santé peut fermer impassiblement les yeux sur cette situation. Car la teneur en oxygène de l'air – à l'état normal environ 20% - est consommée par la respiration de beaucoup de monde. Le Dr. Niemeyer évalue « la consommation en oxygène d'une personne – autant pour l'enfant que pour l'adulte – à 31 gr par heure et le rejet d'acide carbonique venimeux à 40 gr par personne et par heure. En outre, de la vapeur d'eau (des poumons et de la peau) et d'autres émanations de la peau s'accumulent dans la pièce. Ainsi, dans une pièce fermée, chacun respire encore et encore les mauvaises émanations de l'autre, ainsi que les siennes et s'empoisonne avec cet « excrément gazeux ». Les conséquences sont lassitude, abattement, défaillance de la mémoire, irritabilité, défaillance du métabolisme, anémie, insomnie, et en cas de prédisposition pernicieuse, maladie des poumons et des voies respiratoires. Regardons les profs. Avec leur peau blafarde et sans couleur, ils sont, comme tous les pantouflards, la preuve que respirer dans une pièce qui n'est pas assez aérée est contre la nature.

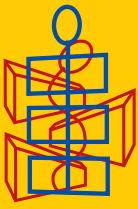
« Parmi tous les animaux, l'homme est le moins adapté à vivre en masse ; sa respiration est mortelle pour ses semblables. » (Rousseau). Par contre, oh combien la fraîcheur est bienfaisante pour les agriculteurs, les jardiniers, les gardes forestiers ! Seule chez la personne travaillant à l'extérieur, la circulation du sang et les gaz pulmonaires s'organisent tant bien que mal par soi-même. Mais les autres, ceux qui travaillent dans des usines, des bureaux, des ateliers et d'autres endroits semblables, souffrent tous d'une malnutrition de l'air et nuisent à leur santé tous les jours que Dieu crée. Un jour, un gouverneur bengali a enfermé 143 prisonniers anglais dans une pièce beaucoup trop petite. Un gardien était posté devant. Le lendemain matin, 123 prisonniers étaient morts asphyxiés en souffrant terriblement, suite à l'air vicié dans la pièce et les survivants étaient devenus fous. Bien sûr, dans nos salles de séjour et de travail, on ne s'attend pas à un tel degré d'air vicié, au point de s'asphyxier subitement. Mais d'autant plus insidieux est l'effet qui augmente de plus en plus et qui atteint peu à peu un tel degré d'air malsain, et ainsi le terrain pour des maladies graves est préparé.

Il est clair que : si vous laissez un enfant scrofuleux devenir tailleur ou scribe, il ne pourra pas échapper à son destin de devenir tuberculeux. C'est la même chose pour des descendants de parents tuberculeux. Par contre, si vous vivez dans un environnement sain, si vous devenez jardinier, garde forestier, batelier, vous serez sauvé et vous deviendrez une personne pleine de vie et sereine, sous l'influence bienfaisante de l'air pur sacré, la lumière du soleil et une nourriture simple et naturelle. C'est clair comme de l'eau de roche que nous ne pouvons pas éliminer d'un seul coup toutes les nocivités professionnelles, la misère dans nos logements et des choses semblables ; car nous sommes trop dépendants économiquement. Nous devons donc veiller à informer nos collègues de travail d'aérer régulièrement, d'aménager notre chambre dans la plus grande pièce et la plus ensoleillée, de dormir la fenêtre ouverte, de soigner notre peau assidûment et de profiter de notre temps libre pour prendre des bains d'air et de soleil, de travailler dans le jardin, si vous avez la chance d'en avoir un, de faire des randonnées, de soigner sa respiration, jusqu'à ce que l'idée d'un foyer salubre soit bien ancré dans l'esprit du peuple. A nous le bonheur, le courage et la confiance : nous avançons dans cette direction. En attendant, jusqu'à ce que nos enfants aient la chance de construire leur vie sur des bases plus saines, nous ne voulons pas omettre de faire ce que nous pouvons. Lors de la prochaine réunion, nous nous réservons le droit de présenter les lois des soins respiratoires.

Soin des poumons

2.

« Le soc de charrue non utilisé rouille, l'organe moyen dépérit. Les dents de celui qui mâche mal pourrissent. Les poumons de celui qui respire mal pourrissent ». La phtisie a déjà atteint la partie supérieure des poumons de plus d'un et il ne le sait pas. Elle débute dans la majeure partie des cas en haut à droite, souvent due à une défaillance du métabolisme et à une désintégration putride, comme chez la scrofuleuse. Lors de la malnutrition chronique suite à une faible respiration peu naturelle, il n'y a pas de changement d'air dans les parties supérieures. Souvent pendant des journées entières, nous ne respirons avec chaque souffle qu'un tiers de litre d'air. Comment voulez-vous qu'il atteigne la partie supérieure ! Ainsi les



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

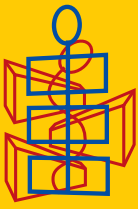
d'après Katharina Schroth

alvéoles pulmonaires diminuent et s'agglutinent. Tranquillité, saleté et mauvais air : la trilogie qui livre les conditions de vie aux microbes.--- Et tu crois peut-être que les trous à la clavicule soulignent ta beauté ? Bien sûr que non ? Donc n'espère pas qu'ils se remplissent de soi-même, mais travaille-y. D'abord il faut bien souffler hors de soi l'air usé, chaud, puant par la bouche et aspirer par le nez l'air frais, vaporeux, délicieusement pur. Sans contrainte, STP ! Sans pression ! Pas par la bouche ! C'est trop hâtif et superficiel et néglige en outre une foule d'autres choses importantes et nécessaires. N'est-ce pas, tu ne te doutais pas quelle fraîcheur pouvait accéder au nez, au sinus frontal, à la gorge et aux poumons. Maintenant les bras en l'air et loin en arrière et ne pas en finir de respirer, pas si timidement ! Tu n'as pas encore besoin de payer des impôts sur cette jouissance divine. A peine après une douzaine de jours, tu remarqueras déjà que les trous deviennent plus petits, jusqu'à ce qu'ils disparaissent un jour complètement. Ce serait trop simple si on pouvait le croire ? Mais essaie ! Tes poumons supérieurs guériront et seront en bonne santé. A part toi et moi, la plupart des gens ne veulent pas être en bonne santé, mais seulement beaux. Alors nous leur révélons que tous les muscles, servant à faire bouger les bras, se situent autour de la poitrine et l'exécution des différentes respirations de la clavicule, par des mouvements dans tous les sens, redonne une nouvelle jeunesse à la masse musculaire greffée de la poitrine. Laisse les ruines d'une pâleur cadavérique dans leur ventre pendant, se cacher derrière les murs ! Réjouis-toi d'avoir un corps épanoui ; ne rate aucune occasion de l'ennoblir et de le soigner ! Oui, mais si tu laisses pendre ton ventre et si tu cambres ton dos, ne sois pas étonné d'être avachi, sans énergie et de manquer de confiance en toi. As-tu idée d'où viennent l'atonie des ligaments, l'affaissement, l'hernie, le lymphatisme ? Essaie d'élever simultanément la poitrine et le ventre ! Tu te donnes du mal en vain. Tu vois : soit poitrine tendue et corps serrée ou ventre pendant et poitrine avachie. Tu aimes beaucoup ton ventre pendant, hein ? Alors bassin droit ! Fais disparaître cet esclavage du corps indigne à cause de la mauvaise répartition de l'équilibre corporel. Regarde à quel point les extenseurs de la poitrine travaillent maintenant. Réorganisation totale de l'intérieur et de l'extérieur de l'homme.

Maintenant passons au fond des poumons, le deuxième enfant mal aimé. Reins immobiles. Lors de l'inspiration ventre en avant, en arrière lors de l'expiration. Ce n'est pas vrai, maintenant les vieux abdominaux avachis, gras et dégénérés doivent travailler. Voyez-vous : tu t'amincis. La jupe devient trop grande. Le dos devient également plus étroit et la bosse de graisse disparaît. Par contre, tu as de bonnes chances de parvenir à un énorme élargissement de la cage thoracique supérieure par une formation méticuleuse de la respiration des flancs et des muscles respiratoires conjugués. Une augmentation de 8 – 10 cm et plus n'est pas rare en six semaines (à ma connaissance, la capacité d'extension maximale est d'une différence de 25 cm entre l'inspiration et l'expiration. Moi-même j'atteins 21 cm). « Oui, mais n'obtient-on pas un élargissement des poumons ? »

Je ne pratique la gymnastique respiratoire que depuis peu, seulement six ans, et je ne m'entraîne pas beaucoup, maximum quatre heures par jour. Mais je ne crois pas que j'arriverais à obtenir un élargissement des poumons de cette manière, même si je m'entraînais six heures par jour. Trêve de plaisanterie : avant tu devrais toujours d'abord bien souffler, faire de la place, sortir l'air sale, pourri, vicié. C'est environ l'équivalent de trois litres. Les poumons peuvent contenir à peu près cinq litres. Ainsi, tu as déjà assez de place pour de l'air pur, sans surgonfler les poumons ! Naturellement, si tu as l'occasion de te faire guider consciencieusement, ce serait l'idéal pour toi. Apprends à rendre tes poumons indépendants de la cage thoracique, afin que la pression de celle-ci ne dérange pas ou ne désagrège pas les petites alvéoles délicates. Bien évidemment, les exercices doivent être pratiqués différemment en fonction des différentes maladies.

Vous les anémiques, les chlorotiques, les affaiblis, les fourbus, les irritables et les mélancoliques, vous qui avez trop d'acide carbonique dans le sang, ne vous laissez pas abattre ! Inspirez profondément ! Le sang, épuré chimiquement par une absorption d'oxygène, coule dans vos veines, frais, pure, rouge clair et apporte une nouvelle fraîcheur aux tissus. Le sang foncé, plein de scories, riche en acide carbonique est aspiré et diffusé par la pompe vivante de pression et d'aspiration, appelée poumon. Des interruptions ne sont pas tolérées.



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

Le foie, par lequel le sang suinte seulement, suite à la formation du flot capillaire, fête le grand nettoyage, grâce à cette aération générale et à cette désintoxication du sang. Le diaphragme se soulève et s'abaisse rapidement, masse les organes internes, les irrigue et les renforce et ainsi la digestion se poursuit. Si tu te promènes comme un goguenot vivant, les intestins et les poumons sans cesse pleins de rebuts, comment veux-tu être frais et serein. Change les deux, tu connais le chemin ! Tel que ton corps, ton cerveau sera également dépollué, libéré du sang empoisonné et capable de générer des pensées pures, claires, belles, sereines et saines.

« Ô jubile, ce qui respire sous la lumière rosée ! »

Neurasthénie, vieillissement prématuré

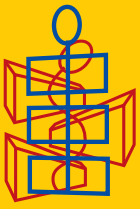
Si tu demandes aux gens dans la salle d'attente du médecin de quoi il souffre, dans neuf cas sur dix, on te dira : « Oh, je me sens fatigué, je n'ai pas envie d'aller au travail, je suis indisposé et déprimé, et aussi nerveux et excité. J'ai des palpitations, des étourdissements et je ne peux pas dormir. »

Le Dr. Marzinowsky dit dans son livre : le combat pour des nerfs sains : « J'ai obtenu des succès chez mes patients, grâce à la respiration profonde. » Tous les nerveux, les surexcités, les fourbus peuvent seulement aboutir à une guérison durable par une désintoxication rationnelle du sang, une respiration profonde et une façon de vivre naturelle. Le sang plein de scories et riche en acide carbonique irrite le cerveau et les poisons responsables de la fatigue ne sont pas évacués. La tension d'oxygène est trop faible. C'est pourquoi nous avons seulement une brûlure insidieuse dans le corps et un métabolisme au ralenti ; suite à cette brûlure médiocre, des calcifications des veines et des dégénérescences graisseuses des vaisseaux apparaissent : bref, tous ces phénomènes rétrogrades qu'on appelle la vieillesse. Donc par l'inspiration, on ingère du courage de vivre et de la fraîcheur, on rince le cerveau, on accélère l'élimination avec du sang frais et pur, on remet les scories en état ou on les élimine. Cela signifie rajeunissement et sérénité.

La neurasthénie est souvent due à un surmenage mental. Suite à cela, les nerfs de la sensation sont outrageusement sollicités, tandis que les nerfs du mouvement sont négligés. Mais finalement, l'ensemble de notre bien-être agréable et corporel a l'air de reposer sur l'état normal de notre système nerveux, concernant nos nerfs du mouvement et de la sensation. Chez la personne dont l'équilibre est détruit, des exercices corporels, ainsi que de la gymnastique respiratoire sont nécessaires. C'est la seule manière d'annuler les dégâts causés par le caractère unilatéral. Pour tous les neurasthéniques, tous les fléchissements valorisés par la respiration sont importants. Un afflux vivant de sang riche en oxygène et de moelle osseuse se forment. Ainsi, cette grande centrale nerveuse est mieux alimentée. Des tensions et des irritations malades sont équilibrées, des faiblesses banales, des irritations, la mélancolie et l'hystérie disparaissent, et un sommeil plus profond, plus réparateur se rétablit.

Anémie, chlorose

Beaucoup trop d'acide carbonique dans le sang et trop peu d'oxygène. Donc, dehors à l'air libre et au soleil et respirer profondément ! « Pratiquer tous les matins 30 inspirations profondes à l'air frais et pur, le corps décontracté, agissent mieux sur la couleur de la peau que d'avaler des comprimés contre la carence de fer », dit le Dr. Niemeyer. Soins de la peau, nourriture saine, régime solaire, épinards, salades, racines et légumes, pas de viande, peu d'œufs, fruits, noix, figues, fraises, pommes. Donnez la préférence à tous les aliments riches en bicarbonate, car d'après le Dr. Lahmann, l'élimination de l'acide carbonique est liée à la teneur de bicarbonate dans notre sang. Bains de soleil. Chargez le sang d'énergie lumineuse ! Si en hiver les bateaux de l'Elbe sont entreposés sur le pré, on voit clairement au printemps leur forme à la couleur jaunâtre de l'herbe. C'est de l'herbe anémique et chlorotique, car ce qui est la chlorophylle



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

pour les plantes, est l'hémoglobine pour l'humain. Nous n'allons pas à la pharmacie pour chercher des gouttes ou des comprimés contre la carence de fer pour les herbes malades, mais nous nous en remettons à ce cher soleil, à l'air pur divin et à la vertu curative naturelle. Après quelques semaines, la chlorose des plantes a disparu. Nous devons seulement éliminer la nocivité qui empêchait la guérison.

Nous les hommes, nous souffrons également d'un manque chronique de lumière. Chaque photographe sait que dans la pièce la plus éclairée, il faut exposer beaucoup plus qu'en plein air. Si nous regardons de l'extérieur dans une pièce, c'est seulement là que nous nous rendons compte à quel point il fait sombre. Donc toi, le sous-alimenté en lumière et en air, vas-y et fais la même chose. Multiplie ton hémoglobine à l'air libre et au soleil. Ton sang atteindra de nouveau sa qualité initiale.

Là où on profite du soleil, le médecin ne viendra pas.

De nombreuses maladies propres à la femme

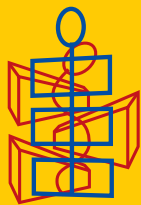
pourraient être guéries grâce à la respiration. Affaissement, hernie, fractures, atonie des ligaments maternels, problèmes chroniques de digestion, accouchements difficiles et difficultés en couches, transformation des tissus, tassement des tissus conjonctifs lombaires et donc flambement et difformité, tout cela est dû à un manque de mouvements, à des abdominaux négligés, les dégâts causés par le corset et des talons trop hauts. Pour atteindre peu à peu son objectif, il faudrait pratiquer la natation, qui est appropriée pour un affermissement général du corps, en raison de la résistance des vagues qui est souple tel un coussin, mais surtout aussi pour appuyer le traitement des déformations de la colonne vertébrale et il faudrait faire de la gymnastique accompagnée d'inspirations profondes, avant tout des inspirations des flancs et du diaphragme. C'est plus sûr, plus satisfaisant et plus digne pour l'homme de reconquérir sa santé par soi-même, que de la retrouver grâce au médecin ou à la potion de la pharmacie ! – Oui, mais je n'ai pas le temps pour ça ! Espèce de paresseux, mais pour être malade tu as le temps ! Cette excuse ne peut être acceptée. Chaque personne censée va au lit de temps en temps. Tu vois, là tu peux faire tes exercices de respiration des poumons et des flancs. Fenêtre ouverte ! Cinq minutes le matin et cinq minutes le soir. C'est suffisant en cas d'urgence. Le gros ventre disparaîtra aussi par la même occasion. Il est vrai que d'avaler quelques pilules est plus commode ! Mais ceci ne compte pas en cas d'inflammation. Là, il vaut mieux se reposer au lit.

Asthme

La souffrance des personnes qui souffrent de convulsions de la poitrine est horrible. Ils peuvent presque toujours inspirer, mais pas expirer. Si on appuie sur le ventre à l'aide de la main, une grande quantité d'air est encore évacuée. – Après une cure de respiration de 4 à 5 semaines, l'expiration était profonde et contrôlée. Le volume de respiration, la puissance de surrection et de contenance avaient la plupart du temps doublé. Pour des cas légers, les convulsions de la poitrine avaient disparu, pour des cas graves, plus rarement, et sous forme plus faible. Les malades l'appelaient « râper », mais grâce à la respiration profonde, on pouvait immédiatement le contrôler. Les phénomènes d'étouffement n'apparaissaient plus. La souffrance peut être guérie par des exercices persistants.

Emphysem (agrandissement des poumons)

n'est pas une maladie rare, elle provient souvent de l'asthme ou de la coqueluche. Dans une ville, 20 enfants de 100 souffraient d'un agrandissement des poumons à cause de la coqueluche. Dans ce cas malheureusement, la gymnastique respiratoire ne peut pas aider. Elle peut seulement veiller à ce que



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

les parties des poumons, dans la plupart des cas les parties inférieures – mais il existe aussi des emphysemes des pointes – soient pressées, de sorte qu'un changement d'air se produit ; et elle peut réussir à freiner l'agrandissement. La maladie repose sur un déchirement des tissus musculaires les plus fins et les plus petits entre les alvéoles pulmonaires, de sorte que ceux-ci doivent stagner dans une position d'inspiration et qu'ils perdent leur force de contraction. Une apparence rouge bleutée des malades est un signe de congestion de l'acide carbonique. Gymnastique d'expiration, beaucoup de pressurage des flancs. Chez les jeunes, surtout les enfants, j'ai constaté d'énormes améliorations.

Cicatrisation après une inflammation du diaphragme

La cicatrice empêche un bon fonctionnement du poumon du côté où elle se trouve. Celui-ci s'affaiblit et le côté sain se développe excessivement. C'est ainsi que des déformations se forment chez ces malades. Donc respiration d'un seul côté. La cicatrisation, qui est parfois très dure, devient molle et souple.

Difformité du diaphragme et paralysie du diaphragme

Toutes les respirations. Attention lors des fléchissements. C'est le bien-être corporel qui décide. Ne jamais dépasser la limite de l'agréable.

Catarrhe des pointes

Le Dr. Die dit que 9 personnes sur 10 qu'il a anatomisées, avaient une accumulation de tubercules aux pointes des poumons. Elles n'avaient pas nuit aux personnes avec des poumons vigoureux et du sang sain. Mais par contre ceux qui avaient des poumons faibles et du sang pourri ont attrapé la phtisie.

Le Dr. Lahmann affirme : « Nous, médecins, ne sommes pas capable de diagnostiquer si un catarrhe des pointes sans crachat est déjà une tuberculose ou non. C'est aussi pratiquement sans importance. Cela vire sûrement à la phtisie si on n'a pas recours à un traitement adéquat. »

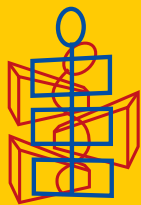
Le traitement pour des catarrhes des pointes passe chez nous par des respirations de clavicule.

Faibles malades des poumons. La phtisie au stade initial

peut être guérie à l'aide de la gymnastique respiratoire. Commencer extrêmement prudemment. Il y a de nombreuses années, j'ai pris en charge les malades des poumons à Meissen, pour une formation de guérison. Les exercices sont pratiqués en position allongée jusqu'à ce que les poumons soient vigoureux. D'abord 3 minutes, puis 5 minutes, puis 7, puis 9, puis 10, ensuite 3 x 5 à 10 par jour, avec des grandes pauses entre les exercices. Amélioration surprenante de la capacité d'absorption d'air. Aération quotidienne des poumons de l'air chaud, sale, utilisé, malodorant. Presque toujours une mine plus fraîche. Les exercices simples sont faits joyeusement. Les malades doivent toujours être traités par un expert. Prudence !

Maladie du foie

Une femme de Meissen était depuis 3 ans en traitement médical, en raison d'une grave maladie du foie, de tumescence et de calculs biliaires, accompagnés de fortes douleurs. Les médecins lui ont dit qu'ils ne pouvaient plus rien faire pour elle, qu'elle devait s'y résigner et qu'elle pouvait être contente si les



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

douleurs restaient supportables. S'ils devenaient complètement insupportables, elle devrait prendre tel ou tel médicament. Ses pieds étaient déjà entièrement gonflés et cela lui en coûtait énormément de gravir la colline où les cours avaient lieu. Les poumons complets étaient pratiquement immobilisés à cause du fort gonflement du foie. Elle souffrait de suffocation et n'avait au départ qu'une différence de 1 ½ cm entre l'inspiration et l'expiration. Après 8 semaines, elle en avait 8 cm = une augmentation de 6 ½ cm. Les douleurs avaient complètement disparu, les gonflements des pieds et la tumescence du foie également. Elle a balancé les hanches en souriant et nous (les participants du cours) a dit : « je suis enfin devenue mobile ». Après 8 semaines supplémentaires, elle avait atteint 12 ½ cm.

La ménopause

Lors de la ménopause, des poumons sains et vigoureux sont indispensables, si on veut éviter des problèmes de santé. Des organes de purification importants, tels l'utérus et les ovaires, cessent leur activité. Soins de la peau ! Ce qui n'est pas évacué par la peau, se dépose dans les poumons. La peau et les poumons doivent en commun remplacer les organes qui suspendent leur activité (voir Maladie du foie).

Déficiences des muscles du cœur

S'améliore en un rien de temps. Les médecins l'ont souvent constaté chez mes élèves. Des changements organiques, tels que défauts des valvules et agrandissement du cœur peuvent être difficilement traités. Cependant, ils n'empêchent pas de faire des exercices qui soulagent le cœur, en améliorant la circulation du sang.

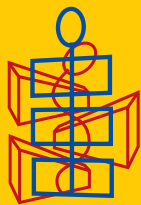
Déformations de la colonne vertébrale et retardement unilatéral des poumons

Quelle misère, quel désespoir, quel dépérissement on reconnaît dans ce mot ! Moi-même, j'avais à l'âge de 16 ans une double déformation grave de la colonne vertébrale et pendant plusieurs années, j'ai porté un corset de soutien, malheureusement avec à la clé des épaules fortement surélevées. La musculature du dos est restée faible. N'y a-t-il rien de plus absurde que de vouloir fortifier des muscles faibles – et c'est de cela qu'il s'agit dans le cas de déformations de la colonne vertébrale – en se ménageant ?

Le corset de soutien est bien-fondé dans la mesure où il préserve les parties musculaires faibles d'une trop grande charge. Il peut aussi empêcher l'aggravation du mal. Mais il peut difficilement le guérir. Si on enlève le corset à un tel malade, il se tassera. Les muscles n'ont justement pas été entraînés et sont donc restés mous.

J'ai travaillé consciencieusement à ma respiration profonde en faisant toutes sortes de mouvements, bien évidemment en respectant toujours le guidage respiratoire et j'ai veillé à avoir le corps toujours sous contrôle, les reins bien tendus et la cage thoracique bien pointée en avant, lors des flexions. J'ai donc effectué des soi-disant flexions rondes du corps, en utilisant la respiration, pour le fond des poumons et les pointes. Quelle stupéfaction : tant de progrès réalisés en si peu de temps.

Naturellement, je choisis toujours les parties musculaires affaiblies chez les enfants en traitement, atteints de déformations de la colonne vertébrale, je les soigne par des exercices appropriés et je les reforme, de sorte que l'équilibre musculaire soit à nouveau établi aussi rapidement que possible. En outre, je veille à une nutrition adéquate et un affermissement général de l'organisme complet. Là aussi : de l'air et du soleil. Ce n'est pas rare de voir des cas bénins guérir totalement en 5 à 8 semaines. En cas de double déformation de la colonne vertébrale, la prudence et la circonspection s'imposent, afin que les exercices qui sont bienfaisants pour une partie, ne soient pas malfaisants pour une autre partie. Là encore, avec de



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

L'expérience et une observation minutieuse ont atteint rapidement et souvent de manière surprenante l'objectif qu'on s'est fixé. Parallèlement, les poumons réclament un traitement spécial exclusif, car ils ont presque toujours souffert, lors d'une déformation grave de la colonne vertébrale.

Il est indispensable que le malade comprenne et exerce son bon maintien. Rien que cela est un progrès considérable et ainsi on voit déjà immédiatement un allongement de la colonne vertébrale.

C'est précisément à ce domaine que j'ai prêté attention avec affection et je dois dire avec beaucoup de succès. Pendant des années, être allongé dans un plâtre et porter un corset de soutien de nombreuses années durant n'ont mené à aucun résultat, mais il n'était pas rare que je réussisse à obtenir une nette amélioration après seulement 8 à 12 semaines de traitement et avec un traitement continu, un résultat encore plus concluant. Un succès durable – c'est ce qui compte ! La musculature complète du dos a été raffermie, et parallèlement, l'envie de vivre a beaucoup augmenté. J'ai vu des enfants et des adultes, qui avant avaient l'air de souffrir le martyre, retrouver de semaine en semaine une fraîcheur vitale.

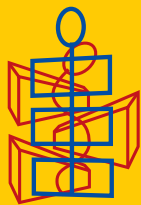
Ainsi, je connais une adolescente de 14 ans souffrant d'une double déformation de la colonne vertébrale. Elle a passé environ 10 semaines chez moi pour un cours de respiration. Elle souleva d'abord 8 cm. Elle avait une apparence misérable et fluette. Après 8 semaines, elle souleva 18 cm et avait une mine florissante. Son corps s'était superbement développé. La déformation de la colonne vertébrale n'était pratiquement plus visible. Elle m'a laissé entrevoir qu'elle voulait me dépasser. Elle m'a effectivement rattrapée. Elle soulève maintenant 21 cm (comme moi) et elle continue de travailler avec un enthousiasme fervent, pour me devancer. On prend plaisir à la regarder, tellement elle déborde de santé. Presque plus aucune trace de déformation de la colonne vertébrale.

Une petite fille, 12 ans, avait dès sa naissance une difformité, de sorte que les fesses pointaient vers le haut en forme de faucille, si bien qu'on aurait pu s'y asseoir. En conséquence, le ventre était naturellement bombé vers l'avant. J'ai réussi à éveiller la compréhension de cet enfant intelligent. Ainsi, en 8 semaines environ, j'ai obtenu une telle extension des muscles raccourcis au niveau des reins et dans le bas du dos, que je pourrais dire : une amélioration de $\frac{3}{4}$. Elle contrôle tellement bien son corps que nous avons bon espoir, d'autant plus que la cure de respiration va continuer. Sa mine tendue et pleine de souffrance a fait place à une gaieté naturelle. Thérapies antérieures : coquille, corset de soutien et massage durant plusieurs années, sans succès.

Lors d'un de mes cours, j'ai tout à coup découvert un petit garçon de 8 ans ayant une poitrine complètement enfoncée. Sa mère m'a raconté que l'enfant était né en bonne santé, mais qu'à l'âge de 6 mois il était tombé. A partir de là, un trou s'est formé d'un côté et il est devenu de plus en plus profond. Je pense que les côtes étaient soit cassées soit enfoncées vers l'intérieur en raison de leur souplesse.

Lorsque j'ai examiné ce cas pour la première fois, le côté malade était très enfoncé et le côté sain très renflée. C'est clair. Le poumon est pour nous un organe vital. Si, comme ici, une partie dépérit parce qu'elle ne peut pas se développer à cause d'un obstacle mécanique, la partie saine du poumon prend le travail à sa charge, car les poumons, comme aucun autre organe, sont capables de se suppléer. L'activité excessive de la partie saine a entraîné le développement excessif de l'autre partie. Ainsi, la partie saine est surélevée. Cependant, la partie malade dépérit de plus en plus par manque d'inactivité. D'abord, j'ai fait faire des respirations de pointe d'un côté qui ont provoqué des jeux de muscles du côté malade. Un massage léger des muscles entre les côtes du côté malade. A court terme, thérapie de fléchissement d'un côté avec respiration, afin d'interrompre l'activité du côté sain et de développer le côté malade. Malheureusement, cet exercice ne pouvait être pratiqué que 15 jours, sinon la colonne vertébrale aurait été tordue. Et ce n'était naturellement pas le but de l'exercice. Donc il fallait faire des exercices de respiration unilatéraux des pointes et des flancs. Toutefois, des fléchissements contrôlés du tronc vers l'arrière et ce à partir du niveau du sternum, ont fait merveille. Presque instantanément la partie malade s'est soulevée et la partie saine a repris sa place initiale. Ainsi après 4 semaines déjà, j'ai pu constater un progrès inattendu, malgré la gravité du cas. Nous avons continué les exercices. Nous avons bon espoir, en raison du bas âge de ce jeune garçon.

Il y a de nombreuses années, une jeune dame de 24 ans m'a remis un rapport. Depuis son enfance, elle souffrait d'une déformation de la colonne vertébrale. Différentes tentatives de guérison sans succès.



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

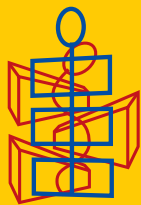
Depuis 6 mois, elle portait un nouveau corset de soutien. Pendant les deux derniers mois de ces 6 mois, elle a participé à mon cours avec un traitement spécial, d'après des photographies. Bientôt elle m'a informée que son spécialiste, ainsi que son orthopédiste étaient émerveillés de voir combien son corps s'était transformé en si peu de temps et à quelle vitesse la surprenante guérison de la déformation progressait. C'est du jamais vu pour eux. Le corset devait être lacé très serré dans le dos, alors que d'habitude on le portait très large. En outre, il fallait enlever 3 cm dans le dos et les baguettes devaient être décalées. Par contre devant, il fallait rajouter une partie, car il fallait prendre en compte un développement de la poitrine de 6 cm. Chez une autre patiente que j'ai traitée, j'ai remarqué que le même médecin avait prescrit la gymnastique respiratoire parallèlement à une coquille (il voulait profiter de la nouvelle expérience). Il est clair que c'est une bévue. On ne peut pas faire les deux en même temps. L'un exclut l'autre.

Concernant nos photos Correction du corps par des suggestions de croissance

Il y a environ deux ans, le texte suivant figura dans un journal de Leipzig : « il y a un nombre infini d'estropiés et certains qui sont sur le point de le devenir. Un taux élevé terrifiant de nos écoliers affiche déjà une déformation de la colonne vertébrale. A 16 ans, nous avons atteint la moyenne maximale. Les enfants auraient d'urgence besoin de soutien, pour se préserver d'être complètement estropié et pour conserver leur santé corporelle et psychique et leur capacité de travail. Mais les moyens manquent. L'assurance maladie ne rembourse pas les coquilles et les corsets de soutien, on n'a pas encore suffisamment adhéré à l'assurance invalidité, et pour cette même raison l'assurance du Reich échoue. Souvent les parents ne sont pas en mesure de supporter les frais astronomiques. Le traitement n'a donc pas lieu ou bien les parents doivent emprunter de l'argent. Il en découle presque dans tous les cas un estropié ou une famille économiquement dans la misère de plus en plus en Allemagne. » Cette horreur est-elle vraiment nécessaire ? Et ne voyons-nous pas des patients traités pendant de nombreuses années sans succès avec des coquilles et des corsets de soutien ? Des mères me demandent souvent : « Comment cette déformation s'est-elle formée ? Nous avons tout fait et avons donné à notre enfant la meilleure nourriture ! » Oui, mais l'erreur ne vient-elle pas justement de là ?

Ce n'est pas ma tâche d'écrire de régime, etc..., mais je dois quand même mentionner que de la viande, du vin rouge, des œufs et de la bière et tous ces « fortifiants » semblables ne sont absolument pas ce qu'il y a de mieux, mais au contraire, ils sont à éviter et que les régimes de sucre sont un voleur de calcaire de premier ordre. Le sucre tel que nous l'achetons a besoin de beaucoup de calcaire pour sa digestion. S'il ne le trouve pas dans le sang, il le puise des dents et des os. Les fruits et les légumes produisent du bon sang, en plus de l'air et du soleil.

Il existe un nombre incroyable de déformations de la colonne vertébrale dues à l'école. Souvent c'est la raison de la déformation, mais encore plus souvent une faiblesse unilatérale des muscles. Depuis le 6 janvier 1924, une fille de 14 ans d'ici est entre autres en traitement chez moi. Rachitisme sous sa pire forme. Ses parents remarquèrent qu'à l'âge de 6 ans, l'enfant se déforma et l'amènèrent immédiatement chez un spécialiste, 4 semaines à la clinique D. On fit faire un corset de soutien et une coquille. Coûts : 700 Mark, qui devaient être payés à l'avance. Au cours des années, l'enfant a reçu deux autres corsets et un appareil pour la maintenir droit. Les parents racontèrent que pendant ces huit années, la maladie s'était de plus en plus aggravée. Au début de la cure, j'ai fait photographier l'enfant : la partie supérieure droite du dos fortement voûtée, la gauche déplorablement enfoncée, en revanche la hanche gauche fortement vers l'avant, la droite légèrement vers l'intérieur. D'abord j'ai cherché la « meilleure position » pour l'enfant, d'après mes principes, avec pour ce cas la charge nécessaire pour le corps. L'enfant était très vite fatiguée. On voyait le cœur battre du côté droit, la cage thoracique s'étant également déplacée. J'ai ressorti doucement mais sûrement le côté gauche, à l'aide de la respiration



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

unilatérale et toutes sortes d'exercices kinésithérapeutiques. Etant en présence d'un cas de double déformation, il fallait bien sûr prendre garde à ce que les exercices ne profitent pas à une partie et nuisent à une autre partie. Il fallait faire assez souvent des exercices de compensation. Grâce à des observations minutieuses et une expérience de plusieurs années, on peut éviter cet obstacle. Après 5 semaines, j'ai encore fait prendre des photos. L'enfant était complètement différente : la hanche gauche n'est plus que très peu proéminente. La droite est à sa place. La cage thoracique à gauche qui était enfoncée est presque aussi « profonde » que la droite. La main ne suffisait pas à agripper le côté droit, mais du côté gauche on n'avait presque rien dans la main. Et vu de devant, on n'avait plus cette impression qu'elle était de travers. Sous mon contrôle, l'enfant continue de s'entraîner assidûment.

J'ai montré les photos à quatre médecins, l'un d'eux a qualifié la cure de « cure miracle ». Mais c'est lamentable qu'ils ne pratiquent pas ces cures miracle eux-mêmes, mais qu'ils prescrivent toujours encore des corsets de soutien et des coquilles.

J'ai fait faire des photos d'un garçon de 12 ans, que le service social de Oederan a envoyé chez moi pour un traitement, en automne 1923. Au début : une épaule très pendante, cage thoracique à droite surdéveloppée, formation de plis à la hanche droite, complètement avachi, musculature sous-développée, hanche gauche très proéminente, en ce qui concerne la largeur de la cage thoracique à gauche, les mesures s'élèvent à $\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$ par rapport à la partie de droite. Après 5 semaines : muscles plus tendus, épaules mieux proportionnées, colonne vertébrale plus tendue, moins de plis sur la hanche droite, les mesures de la cage thoracique s'élèvent à $\frac{2}{5}$ – $\frac{3}{5}$. La troisième photo après 12 semaines et 4 jours de cure montre : musculature débordant de puissance, cage thoracique à gauche ressortie, colonne vertébrale au centre, omoplate droite plus proéminente.

Pendant la cure, le tour de poitrine d'un autre enfant a augmenté de $6\frac{1}{2}$ cm et il a également grandi de 6 cm.

Je pourrais encore citer de nombreux cas. Je tiens seulement à démontrer que certains médecins laissent échapper l'occasion de soulager la souffrance parce qu'ils ne démordent pas de leurs principes.

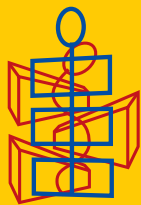
Dans des anciens cas très difficiles, on ne peut naturellement pas toujours réussir. En revanche, j'ai vu de temps à autre des cas où l'enfant a dû porter une coquille ou un corset de soutien après 3 mois de traitement médical spécial parce que « c'était inévitable ». Après 6 semaines, guérison complète.

Pourquoi des corsets de soutien et des coquilles échouent-ils souvent ? Parce que ce sont des béquilles ! Les muscles deviennent inactifs, ne sont pas entraînés et dépérissent. C'est pourquoi les malades sans corsets s'effondrent, de plus dormir dans une coquille est atroce, de sorte que la plupart manque de sommeil et ainsi ils s'affaiblissent. J'en ai fait l'expérience, car moi-même à l'âge de 16 ans, j'ai souffert d'une double déformation de la colonne vertébrale.

Grâce à la respiration accompagnée de gymnastique, nous aboutissons à une guérison durable, car nous influençons le métabolisme, qui est un moyen puissant et stimulant. Du sang frais et sain, qui a été épuré chimiquement par une alimentation accrue d'oxygène, alimente les muscles actifs et les affermit. Des muscles surdéveloppés sont freinés, de sorte que les muscles faibles s'affermissent et s'alignent. La fraîcheur vitale et la force des nerfs augmentent fortement, et finalement la conscience du succès n'est pas négligeable. Vous auriez dû voir mon petit patient Erich, comment il s'est entraîné lorsqu'il a constaté qu'il allait de l'avant ! Une infirmière avait dit au début en sa présence : « Là, il n'y aura plus rien à faire ! ». La créature pendante, avachie et triste de la première semaine avait complètement disparu.

Les cages thoraciques s'élargissent souvent de 10 à 12 cm, la taille s'amincit, le dos devient plus étroit, toute l'apparence plus lumineuse et le maintien plus noble. Du courage serein et une beauté corporelle sont le salaire de l'inébranlable zèle, et c'est avec plaisir qu'on a l'ambition d'atteindre cet objectif.

**« Dans chaque âme qui vive repose l'image de ce qu'il doit devenir.
Aussi longtemps qu'il n'y ressemble pas, sa paix n'est pas complète ».**



Gorge enflée, goitre

La « respiration de polype » pourrait également se nommer « respiration de goitre », car nous avons l'impression que, comme à la fin d'une inspiration profonde, un trou profond se forme devant dans la gorge. Lors de l'expiration, il ressort. Ainsi, un massage abondant et naturel du goitre se produit, et son effet est toujours atteint. Cependant, cela dure longtemps jusqu'à ce que le goitre ait disparu. Même si cela devait durer un an, il faut persévérer, car l'année passe, si on s'entraîne. Elle passe aussi si on ne s'entraîne pas. Et après coup on s'énerve, si on ne s'est pas entraîné.

La respiration de polype : appuyer légèrement les deux index contre les ailes du nez. Maintenant, inspirer l'air et par les petites fentes, le diriger vers les racines du nez. Expirer par la bouche. Renforcer les muscles entre les côtes.

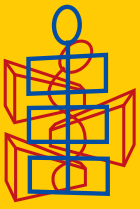
Semer des graines dans le sillon du temps

Exercices pour éliminer les résidus d'air

Les exercices suivants ont été élaborés pour des personnes qui se tiennent droites

Nous avons seulement de la place pour de l'air frais et sain, lorsque l'air usé et suffocant est évacué : inspirer doucement et soulever les bras et les écarter au maximum, ensuite expirer à H comme d'habitude et à la fin à F, essayer d'expirer autant d'air que possible, par un fin écoulement d'air. Nous ne pratiquons cette manière de faire qu'au début. Plus tard, les résidus d'air seront évacués au début de chaque exercice de respiration par un sifflement puissant, et ce faisant la cage thoracique sera énergiquement contractée.

1. Bonne position ! Bassin droit, ventre contracté, rein tendu, poitrine tendue vers l'avant, épaules baissées vers l'arrière, genou tendu ! Effort physique correct des genoux et des pieds, valeur élevée de beauté et de santé. Acheminement digestif. Pas d'écrasement des organes du bas-ventre ! (transmission personnelle seulement)
2. Respiration des pointes vers l'avant ! Expirer vite à F. Inspirer en soulevant doucement les bras. Expirer doucement à F. Ensuite respirer trois fois pour calmer le cœur et compenser les oscillations de la pression artérielle.
3. La même chose latéralement. Les bras loin vers l'arrière, puis vers le haut. Les muscles entre les côtes et les extenseurs de la poitrine s'affermissent.
4. Respiration par les pointes pour des malades cardiaques, sans lever les bras, mais en soulevant les épaules, d'abord en arrière puis vers le haut. Les muscles raccourcis dans la région de la clavicule sont étirés, la tenue droite est développée.
5. Respiration du fond des poumons et du diaphragme. Les reins immobiles. A l'inspiration, le corps en avant, à l'expiration, à la position de départ. But : affermissement supplémentaire des deux lobes pulmonaires inférieurs qui sont souvent négligés, la musculature abdominale devient plus tendue. Disparition de la bedaine. Amélioration de la digestion en montant et en abaissant rapidement le diaphragme. Apaisement du cœur, lors d'une agitation nerveuse. Approfondissement de la respiration du sommeil. En étant couché, c'est plus simple.
6. Respiration des flancs. Poser les mains de côté sous la poitrine. Presser les poumons et souffler vite à F. Puis inspirer l'air, la cage thoracique s'élargit vers les deux côtés. Maintenant souffler doucement, la cage thoracique se resserre. Aider en appuyant avec les deux mains. Respirer encore de la même manière. Cet exercice a une grande force d'aspiration, provoque une circulation du sang rapide, élimine les stases sanguines dans le bas-ventre. Désintoxication du foie. Décongestion des reins.
7. Respiration pleine. Respiration avec les muscles respiratoires purifiés, développés de bas en haut. Souffler brièvement, poser les mains sur le ventre pour contrôler. Maintenant respiration du diaphragme. Le ventre va vers l'avant. Continuer à respirer, le ventre va vers l'arrière et la poitrine se soulève. Le



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

sternum est maintenu en haut, en activant les muscles entre les côtes, qu'on aura entraîné au préalable, et ce aussi pendant l'expiration, qui suit doucement à F. Respirer ensuite encore trois fois de la même manière. But : développement supplémentaire de la cage thoracique supérieure. Dr. Niemeyer : « la personne ayant acquis une cage thoracique supérieure bombée, ne pourra pas attraper la phthisie ». Un mouvement de balance rapide s'installe en alternance entre le ventre et la poitrine bombée. La bedaine disparaît. Dans la région de l'estomac, un fossé se forme. Les cages thoraciques s'élargissent souvent de 12 cm. De superbes formes corporelles se développent.

Sur la radiographie, on voit un abaissement du diaphragme de 2 cm lors d'une respiration calme, et lors d'une respiration profonde énergique par contre un abaissement de 6 cm. Bien évidemment, cela provoque un massage puissant de toutes les entrailles. Cela active la digestion, facilite l'expulsion des restes de nourriture inutiles, des tissus abrasifs et de décomposition. A recommander en cas de problèmes de constipation. Le sentiment de sur plein après le repas disparaît. (S'entraîner avant le repas !)

Un nombre minime de respirations profondes ont plus d'effet que de nombreuses respirations superficielles. Plus profondes sont les inspirations, plus abondant sera l'écoulement du mauvais sang et l'afflux de sang frais et riche en oxygène, dans les vaisseaux dilatés du foie par exemple. Ainsi, les constipations néfastes sont évitées. Le filtre sanguin le plus important, le foie, reste valide et productif.

En outre, l'écoulement des voies néphrétiques est accéléré. Les congestions sanguines sont souvent la cause des néphrites. Les respirations profondes ont également un effet important et propice sur l'écoulement de la bile de la vésicule biliaire. Elles sont un moyen sûr et doux pour éviter des congestions et la formation de calculs biliaires (les femmes souffrent 4 fois plus que les hommes de calculs biliaires, à cause de la respiration phrénique dégénérée. Corset !).

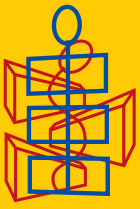
Des signes de vieillesse sont des congestions sanguines dans le système de veines porte, avec des conséquences dues à de telles congestions : hémorroïdes, varices, gonflements des veines. La force d'aspiration et de pompage du poumon entretenu par des respirations des flancs et des inspirations profondes, est un moyen efficace pour la lutte préventive et la guérison.

J'ai constaté des améliorations frappantes dans les cas de poitrine de poulet. Dans ce cas, il y a souvent deux muscles, entre les côtes sous le sternum, qui sont très dégénérés. C'est pourquoi la cage thoracique s'affaisse à cet endroit. Ces muscles en piteux état s'affermissent très rapidement. Le ventre bombé typique disparaît très vite, grâce à notre « bon maintien du corps », ainsi la souffrance diminue ostensiblement. Ces muscles contusionnés sont libérés de leur poids par une bonne répartition de l'équilibre et peuvent donc consacrer leur force à leur propre guérison. Les ventres des scrofuleux se remettent également à leur place.

8. Respiration par les pointes des poumons, à pratiquer d'un côté en cas de maladie unilatérale des pointes ou en cas de poumons moins développés d'un côté, comme expliqué ci-dessus, sauf que le bras du côté sain reste en bas. Dr. Traenhart : «Notamment l'arrivée d'oxygène dans les pointes des poumons est insuffisante lors d'une respiration plate. Les tissus des pointes ne sont pas assez alimentés et sont sans résistance contre les agents pathogènes. Ainsi, d'après mon expérience, ils sont souvent la cause de néoplasmes tuberculeux. C'est pourquoi la respiration profonde, entretenue à temps, est un moyen préventif sûr contre toutes les maladies tuberculeuses. Une respiration profonde régulière préserve d'une petite poitrine, d'insuffisance pulmonaire, d'anémie et de tuberculose. »

9. Exercice contre l'asthme : laisser pendre les mains. Expirer à F. Baisser la tête, sans appuyer sur l'épiglotte, arrondie sur la poitrine (tirer sur le muscle derrière l'oreille). Inspirer en soulevant la tête jusqu'à la nuque et ce faisant sans respirer par le nez. Puis revenir à la position initiale, expirer doucement à F, jusqu'à ce que la tête soit de nouveau baisser à l'avant. Expirer encore trois fois. Les malades n'ont bientôt plus peur de la position allongée sur le dos. Les attaques diminuent.

10. Exercice contre les polypes. Maintenir la narine droite fermée. Inspirer par la gauche. La bouche bien fermée. Expirer de la même manière. Répéter 10 fois. Pratiquer l'exercice de l'autre côté. Nous remarquons ainsi où se trouvent les néoplasmes de la muqueuse nasale. Nous maintenons le côté sain fermé, le côté malade s'entraîne. Bouche fermée ! De la volonté. Par ce massage naturel du nez, les polypes se résorbent. Le cerveau est mieux alimenté. Les enfants qui ont souvent l'air idiot, deviennent plus



L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

actifs mentalement. Les catarrhes pharyngaux chroniques guérissent.

11. Tapoter sur la poitrine en expirant doucement à F. A effectuer prudemment ! Les alvéoles pulmonaires qui collent et qui sont encrassées s'ouvrent, l'air y est inséré, les vieux résidus de catarrhe sont éliminés, de nombreuses alvéoles desséchées se remettent à travailler et favorisent ainsi notre changement de gaz pulmonaire. Respirer doucement pour se calmer. Les exercices suivants ont le même but :

12. Ramonage des poumons latéralement du haut vers le bas. D'abord expirer tout l'air. Ensuite inspirer et lever les bras – les tendre complètement au-dessus de la tête, les mains se touchent. Maintenant expirer tout doucement. Ce faisant, baisser et lever les bras. Continuer à respirer.

13. Ramonage des poumons en diagonale. Expirer. Ensuite inspirer en écartant les bras vers le côté jusqu'au niveau des épaules. Maintenant expirer tout doucement en bougeant les bras en avant et en arrière. Continuer à respirer.

14. Ramonage avant du bas vers le haut. Expirer à F. Puis tendre les bras vers le haut et ensuite à l'expiration les baisser rapidement en avant-en arrière et tout de suite vers le haut en arrière, jusqu'à ce que l'air soit évacué. Continuer à respirer ou tapoter sur la poitrine.

15. Attraper les mains dans le dos. Poser la main droite au milieu du dos en passant par-dessus l'épaule droite. La main gauche arrive du bas gauche. Serrer les mains dans le dos. Maintenant respirer doucement d'un côté. L'autre côté également. Si un côté bloque, s'exercer plusieurs fois séparément.

16. Flexion arrondie du tronc. Expirer. Poser les mains sur le ventre. Maintenant respiration supérieure, la poitrine se soulève, le ventre rentré. Puis expirer et décrire un grand cercle avec le haut du corps, afin que les organes du bas-ventre ne soient pas écrasés. Baisser d'abord la tête ; il faut ressentir un mouvement dans la nuque, puis dans le dos, et finalement au niveau des reins. Maintenant nous sommes arrivés à la fin de l'expiration et au bas du dos. Le visage tourné vers les genoux. Alors redresser lentement le haut du corps à l'inspiration, le mouvement commence en bas du dos, vers la nuque puis pour terminer la tête. Continuer à respirer.

17. Exercice du foie, en douceur. Maintenir les bras de côté le long du corps. Soulever le bras gauche par-dessus la tête. Lors de l'inspiration, flexion latérale vers la droite, la main droite vers le genou droit. Se redresser à l'inspiration. L'autre côté également (pas en cas de scoliose).

18. Exercice du foie, vigoureux. Ecarter les jambes. Maintenir les bras de côté le long du corps. Un quart de tour du corps vers la droite en inspirant. En expirant, flexion du corps vers l'avant, puis se redresser à la position initiale en inspirant. Plusieurs fois d'affilée. La même chose à gauche. Les abdominaux obliques et diagonaux sont raffermis, le foie est pressé (pas en cas de scoliose).

19. Gainage des hanches. A l'inspiration, positionner les coudes vers l'arrière, à l'expiration en avant. Développement mécanique de la cage thoracique.

20. Exercice d'auto étirement : croiser les mains dans le dos. A l'inspiration, tendre les mains vers le bas. A l'expiration, tirer les mains vers le haut. But : soulèvement du sternum, voussure supérieure de la poitrine. Amélioration des omoplates en forme d'aile.

21. Croiser les doigts au-dessus de la tête. Coudes tendus. Inspirer et fléchir vers la droite, à l'expiration reprendre la position initiale. A gauche également (pas en cas de scoliose).

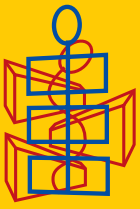
22. Le même exercice, mais plus intensif. Les bras avec les doigts croisés loin en arrière. La tête aussi en arrière. Flexion latérale droite en soulevant la jambe droite. A gauche la même chose. Inspirer en s'étirant, expirer en se fléchissant. But : extra-développement de la cage thoracique supérieure. Equilibre du squelette malformé. Raffermissement de la masse musculaire thoracique. (pas en cas de scoliose).

23. Faire des cercles avec son tronc. Lever les bras, inspirer. Puis expirer et flexion du tronc à droite en avant. Lors de l'inspiration, les bras et le tronc vers la gauche en arrière – en haut. Puis flexion à gauche en avant et à droite en arrière. Entraînement des abdominaux obliques (pas en cas de scoliose)

24. Lever une jambe à partir des reins. Les deux genoux tendus. Lors de l'inspiration lever la jambe, lors de l'expiration, baisser la jambe.

25. La même chose, mais plus intensif : à l'inspiration, lever et balancer la jambe. But : raffermissement des reins. Maîtrise de l'équilibre.

26. Grand exercice combiné. Position de base. Tout d'abord expirer. Puis lors de l'inspiration, soulever l

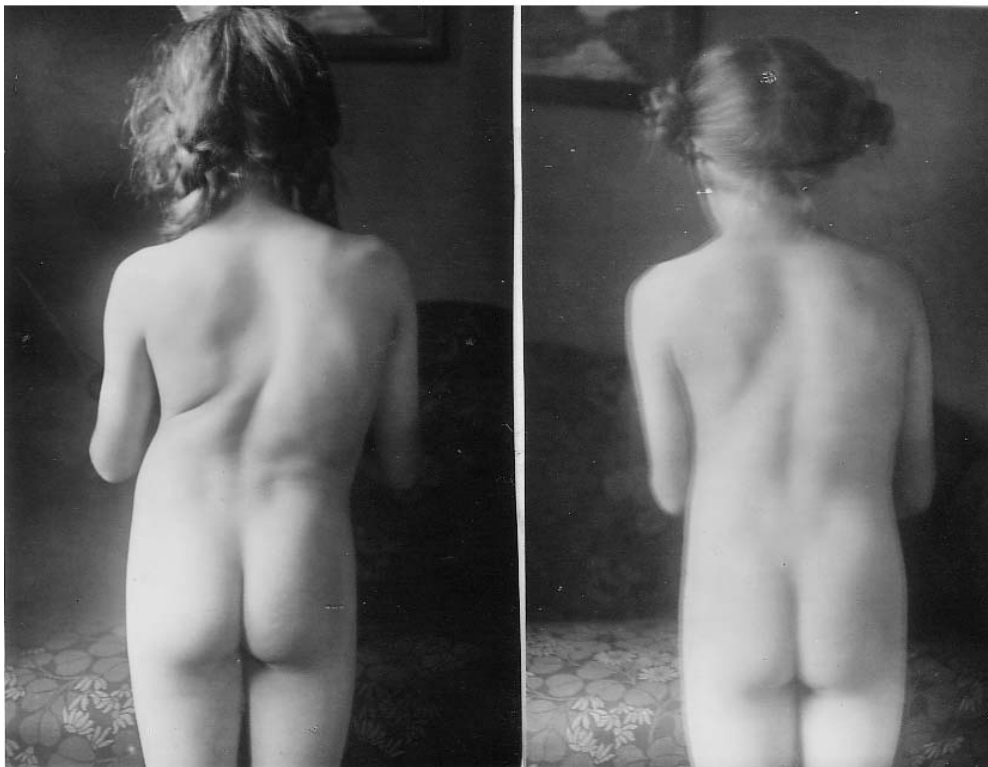
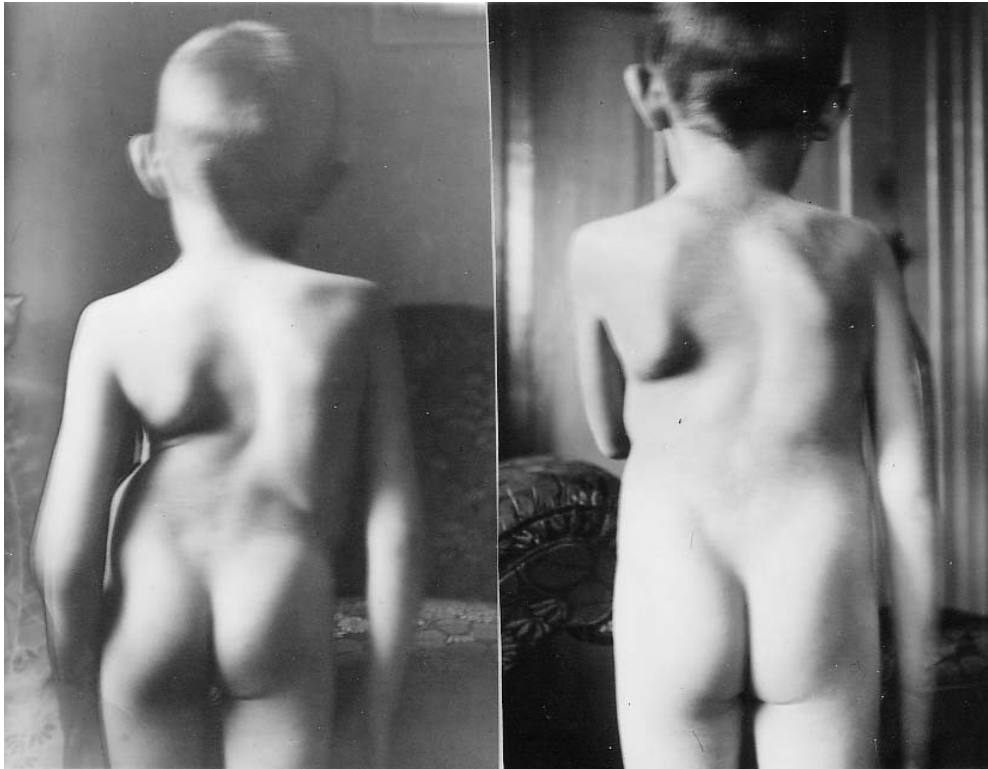


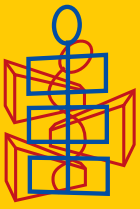
L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

es bras. Ecarter les bras. Lors de la prochaine expiration, croiser les bras à l'avant et bien serrer la cage thoracique. Puis écarter les bras à nouveau, les épaules en arrière, faire des petites flexions du tronc vers l'arrière. Puis expirer et baisser les bras et le tronc vers l'avant. Les mains ferment le cercle en bas. Refaire trois fois la même chose. Puis continuer à respirer. But : un effet d'aspiration exceptionnel à partir du fond des poumons. Entraînement des poumons complets et presque de tout le corps.





L'auteur: Christa Lehnert-Schroth PT

Traitement tridimensionnel de la scoliose

d'après Katharina Schroth

« N'oublie jamais dans ton esprit que la respiration signifie la vie.
Donc soucie-toi si possible jour et nuit d'avoir de l'air pur et frais. »

Une nouvelle vie commence avec le premier souffle effectué consciemment.

Préface du Dr. L. Grewers

