

SIMPLE ET TRES EFFICACE

LA GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE ET LA CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE DU DR J.E. RUFFIER

Il est de notoriété publique que l'on ne peut vivre que quelques minutes sans respirer. Qui n'a pas eu dans sa vie le souffle « coupé » par un coup, ou même par une émotion violente.

Par contre, peu de gens en Occident sont conscients qu'il faut bien respirer pour bien vivre. L'homme moderne est de plus en plus sédentaire, il développe de plus en plus ses facultés intellectuelles, à cela rien de mauvais si cela ne se faisait pas au détriment du corps. Si nous ne savons plus respirer correctement, c'est que nous avons réduit au strict minimum nos activités physiques et de ce fait nos besoins en oxygène. De plus en plus de gens « survivent », plus qu'ils ne vivent. Tout cela entraîne ou participe à un cortège de « désagréments » : fatigues, essoufflements, vieillissements précoces, anxiétés, fatigues nerveuses, migraines, troubles digestifs divers, troubles respiratoires et cardiaques... Et au manque d'oxygénation pas de traitement miracle : médicaments, plantes, compléments alimentaires, médecines « douces », guérisseur, n'y changeront rien.

D'ailleurs, le "Génial" Guérisseur Géorgia KNAP (connu principalement pour les points de KNAP) : conseillait deux heures de travail de force ou bien une demi-heure de gymnastique par jour.

Un homme, bien développé musculairement, entraîné à une dépense physique normale, respire nécessairement avec calme et amplitude, d'où l'expression populaire : **RESPIRER LA SANTE** .

Seulement ces hommes se font de plus en plus rares. Et tout cela de fil en aiguille, comme nous avons un travail de plus en plus sédentaire, nous avons de plus en plus de mal à nous soumettre à un entraînement physique, car le moindre travail musculaire nous essouffle. Cela tient à ce que notre appareil respiratoire s'est ankylosé, faute de servir. Nous sommes dans un cercle vicieux.

Nous sommes tous plus ou moins convaincus de l'utilité, de la culture physique, de la pratique rationnelle des sports, pour nous permettre de nous régénérer et ensuite entretenir notre force et notre souplesse, pour vieillir jeune. **Si vous ne pouvez pas faire de la culture physique et du sport, pour votre santé, votre bien-être, choisissez la culture physique sans aucun doute possible, comme l'explique le DR C.C PAGES en 1914 dans son livre MA METHODE (VIGOT Frères éditeurs - PARIS, épuisé depuis plus d'un demi siècle) :**

- 1°) La culture physique s'occupe avant tout de santé, et les sports des manifestations de force.
- 2°) La culture physique égalise autant que possible les diverses régions et les diverses fonctions ... ; les sports, au contraire, développent les aptitudes naturellement prépondérantes : la spécialisation y est même inévitable à un certain moment.
- 3°) La culture physique, visant surtout la durée de la vie active, repousse tous les efforts maximum: elle ne veut pas qu'un individu connaisse exactement les limites de sa force et de sa résistance à moins de nécessité absolue ; les sports, au contraire, recherchant les manifestations brillantes, mais passagères, de la force demandent toujours l'effort maximum.

Alors comment s'y prendre : il faut en premier lieu réduire notre fonction respiratoire. Ce n'est qu'à

cette condition que nous pourrions demander à nos muscles les bienfaits qu'ils peuvent accorder.

Bien sûr, la gymnastique respiratoire n'est qu'une partie de la culture physique, mais, bien souvent, il est bon de commencer là, sa régénération physique.

Vous cherchez une méthode simple et efficace pour vous régénérer, ne cherchez plus au bout du monde ce qui se trouve devant chez vous. Cette méthode a été mise au point par un médecin Français, précurseur au même titre que les **Docteurs CARTON , DURVILLE, PAGES** selon une conception globale de l'homme. Pour la pratiquer pas de besoin : de s'engager dans une démarche ésotérique, religieuse ou philosophique, d'acheter un équipement coûteux et même de faire des exercices longs et fastidieux.

L'HOMME :

Le **Dr Jean-Édouard RUFFIER**, médecin et éducateur, écrivain, sportif accompli durant toute sa vie (natation, escrime, boxe, lutte, jiu-jitsu, et surtout cyclisme), né à MEZE (34) le 24 juillet 1875, mort à Cannes (06) en 1964. A accompli toute sa carrière à PARIS (75), principalement à son gymnase, 35 rue ND des Victoires, où il a mis au point sa méthode de CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE, son TEST DE L'INDICE CARDIAQUE, et des techniques judicieuses de gymnastique médicale pour traiter la plupart des infirmités, impotences et maladies chroniques.

SA DOCTRINE :

Elle est basée sur la règle physiologique simple et bien connue : « tout organe qui fonctionne à plein se développe au maximum, tout organe qui fonctionne peu dégénère et s'atrophie.

LA GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE DU DR J.E RUFFIER :

Elle pourrait se résumer à un mouvement principal, dont le but est de développer un souffle qui se met automatiquement au service de tous les actes corporels, de tous les efforts musculaires, de toutes les variations fonctionnelles de l'organisme.

De ce but assigné découle la technique employée qui ne consiste qu'à assurer au soufflet thoracique la plus grande vigueur. De là vient que je ne puis admettre que « la respiration physiologique » soit exclusivement nasale, et se fasse sur un rythme et dans une amplitude thoracique déterminée. La parole, le chant, sont des actes physiologiques qui exigent l'expiration buccale ; dans quelques actes, certains efforts, l'inspiration buccale est une nécessité.

Tantôt la durée inspiratoire doit surpasser la durée expiratoire, tantôt l'égaliser, assez souvent lui être inférieure. C'est avec des poumons souples et vastes, une cage thoracique très mobile, des muscles vigoureux et alertes que notre appareil respiratoire s'acquitte le mieux de sa fonction, quelles que soient les circonstances. La gymnastique respiratoire se résume donc à dilater et à contracter au maximum, dans toutes ses dimensions, la cage thoracique, et à développer les muscles qui commandent ce mouvement alternatif d'expansion et de rétraction.

LE MOUVEMENT RESPIRATOIRE, qui permet en quelques minutes de reprendre vigueur et bien être (dessins et explications + mention : les mouvements présentés restent sous la responsabilité et compétence du lecteur en italique sur les cotés des exercices).

Il est aisé d'imaginer des exercices respiratoires plus compliqués que le MOUVEMENT RESPIRATOIRE, mais pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué.

Bien sur une fois que la régénération physique par la **GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE** aura porté ses fruits, il faudra combiner la gymnastique respiratoire avec des mouvements de culture physique, afin de donner à ces organes une activité optimum à une fréquence régulière. Ce que l'activité quotidienne dans une société moderne, surtout en milieu urbain ne saurait en aucune manière réaliser.

Là encore, la méthode de **CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE du Dr J.E RUFFIER** permettra de donner facilement à votre corps sa dose d'exercice vital et tout cela en quelques minutes.

Cette méthode permet de concentrer en un laps de temps relativement court (de 10 minutes à 1 heure), un ensemble d'exercices mettant en jeu les 600 muscles du corps, les 63 articulations principales, l'ensemble cardio-pulmonaire vasculaire avec leurs répercussions immédiates sur les autres systèmes (excréteur, digestif, neuropsychique et glandulaire).

LA LECON TYPE DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE, repose sur 4 piliers sûrs et solides :

- **La respiration**
- **La circulation**
- **Le développement musculaire (sans aucune recherche de volume)**
- **La souplesse articulaire.**

La séance s'exécute avec un seul accessoire : le bâton. Elle se décompose en 10 séries, à pratiquer si possible en plein air, à l'intérieur il faut prévoir un minimum de 4 m² par personne (entre chaque série s'intercalent des mouvements respiratoires).

- **Les bras et les épaules**
- **Le dos et la colonne vertébrale**
- **Les jambes**
- **Les abdominaux**
- **Les mouvements organiques**
- **Les mouvements généraux**
- **Les yeux et la tête**
- **Les doigts et les mains**
- **Les exercices d'équilibre**
- **La relaxation**

Dans une même séance peuvent être réunis enfants (à partir de 7 ans), femmes, hommes, athlètes et personnes âgées. Pour cela il suffit de choisir une résistance adéquate (bâton de 400 grs à 10 kgs) et un nombre de répétition adapté à l'âge et au niveau (1 à 20 mouvements).

L'auto-contrôle, fait partie intégrante de la méthode (qui comprend trois tests : robustesse - respiratoire - cardiaque) permet à tous d'évaluer leur condition physique plusieurs fois dans l'année.

Le DR RUFFIER a mis à notre disposition une quantité considérable d'enseignements pour notre mieux être : massage (y compris auto-massage), exercices spécifiques, conseils alimentaires (en 1958 il tiré déjà la sonnette d'alarme sur la qualité des aliments, il précisait que le marché offre beaucoup d'aliments appauvris, frelatés, privés de leurs vertus nutritives... !!!

Pour se documenter ou pour pratiquer, des clubs, stages, livres, cassettes vidéos et revues sont à votre disposition auprès de la FEDERATION FRANCAISE DE CULTURE PHYSIQUE FONDAMENTALE, qui a succédé à l'association des amis de DR RUFFIER en 1980.

BERTRAND Bruno

Président de la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale, dépositaire de la méthode du Dr J.E RUFFIER.

CONTACT :

BERTRAND Bruno

F.E.C.P.F

Les Joannins

F.26780 MALATAVERNE

Tél : 04.75.90.88.14

LIVRES DU DR J.E RUFFIER :

GYMNASTIQUE QUOTIDIENNE Editions DANGLES. (toujours disponible).

SOYONS FORT Editions DANGLES (épuisé).

TRAITE DE GYMNASTIQUE MEDICALE Editions DANGLES épuisé).

TRAITE PRATIQUE DE MASSAGE Editions DANGLES (épuisé).

TRAITE D'EDUCATION PHYSIQUE (3 volumes) :

- L'enfant et l'Adolescent
- Les jeunes gens
- Les adultes. Editions PHYSIS (épuisés).
- LE TRAITEMENT DE L'OBESITE PAR LA CULTURE PHYSIQUE. (épuisé).
- LA SANTE PAR LA FORCE (épuisé).

Ce qui guérit par l'exercice :

I : Dépressions et fatigues nerveuses.

II : Arthritisme, rhumatismes chroniques, douleurs et raideurs articulaires, névralgies

III : Troubles de la circulation , cœur, artères, veines.

IV : Troubles Digestifs.

(Editions BORNEMANN PARIS) épuisés.