

L'“Arte del respirare”



PREFAZIONE

È per me stesso, non con speranza di dover aggiungere un nuovo volume alla già senza letteratura sull'Arte del respirare e. A mia giustificazione debbo dichiarare che il principale motivo fu che tutte queste opere, secondo il mio giudizio, avevano troppo carattere di metodi nella pratica e Arte e; e dunque era mio desiderio pubblicare sulla respirazione un libro di portata comune.

Il secondo motivo fu questo: che nel corso della gran quantità di libri piuttosto antichi sulla respirazione, l'insegnamento sempre essere migliaia di persone incapaci di respirare giustamente — non solo fanciulli e ragazzi, ma anche persone dato alle arti, mestieri e scienziati.

È sempre ancora migliaia e migliaia di persone mazzette di ordine, mentre ciò potrebbe essere facilmente evitato insegnando ai bambini a respirare giustamente. A questo riguardo quindi si è ancora molto da fare.

Se il mio libro contiene alcune ripetizioni, esse sono semplicemente volute e sono tali da essere sempre permesse, qualora si tratti di imprimere saldamente nella memoria dei consigli importanti.

Ho fatto del mio meglio, per evitare nelle stesse stile semplice, che ha non così proporzioni nel gran pubblico i miei libri precedenti.

Debbo però ammettere che nel capitolo concernente il diaframma, capitolo che contiene molte espressioni tecniche e scientifiche di questa materia speciale, ho, sotto questo rapporto, mancato. Ma senza essere in ciò sì, che durante i miei studi e le mie ricerche mi

accorsi che molte delle nostre scientifiche in questo soggetto sono false, e non puoi resistere alle tentazioni di dimostrarlo qui.
 Fu sempre mio abitudine di andare coi miei propri occhi e di pensare con la mia propria intelligenza, anziché credere ad una lunga serie di autorità, di cui nessuno si è a sua volta fidato del suo predecessore, il principio del quale può farsi anche non essere nessuno fidarsi.

Pisa, il 1884.

J. P. MÜLLER

Da “Il mio sistema di respirazione” di J.P. Müller
 1942, Sperling & Kupfer, Milano