

CULTURISME

Apprenez à vous DÉTENDRE

par Marcel ROUET

Il est indispensable d'observer dans l'effort la loi du rythme. Au travail intense de culture musculaire doit succéder la détente absolue du corps et de l'esprit.

Nous savons que la méthode Marcel Rouet fait appel à toutes les ressources énergétiques pour obtenir la transformation plastique avec une grande rapidité. Le système musculaire est soumis à un entraînement sévère, mais les facultés cérébrales interviennent avec une égale intensité. Ces forces dépensées seront réparées par l'alimentation, la sur-respiration et le repos.

Repos ne veut pas dire seulement sommeil, mais aussi détente. Le champion du saut, qui détend sa musculature avant l'effort, se repose et opère le rassemblement de ses énergies. Dans un prochain article, nous traiterons de la détente cérébrale, nous cantonnant aujourd'hui dans l'art de la relaxation musculaire.

Apprenez à vous détendre après votre culture physique et lorsque vous avez procédé à vos ablutions. Etendez-vous sur le sol, les bras le long du corps et faites quelques respirations profondes. Ensuite, respirez normalement, les mains mi-fermées, les yeux clos. Puis, passez en revue tous les groupes musculaires de votre corps, depuis la tête jusqu'aux pieds. Vous constaterez que de nombreuses régions sont crispées. Il faudra alors, volontairement, les détendre en vous efforçant de les faire reposer aussi lourdement que possible. Prolongez cet exercice pendant trois ou quatre minutes.

Cette détente peut s'effectuer dans toutes les attitudes et en toutes circonstances; mais vous devez surtout utiliser la relaxation avant d'exécuter votre culture physique et après vos séances d'entraînement. Cette pratique mettra à votre disposition de grandes réserves d'énergie pour votre culture musculaire.

FILMS A VOIR...

- ★ *La Fille au fouet.*
- ★ *Manina, la fille sans voiles.*
- ★ *Domenica.*



R. Perronneaud,
entouré de quel-
ques membres du
P. A. C. (Section
de Marseille).



Restez Jeunes !

Mme CHOTARD a le plaisir d'apporter à la connaissance de tous les amis de « **LA VIE AU SOLEIL** » que **ROBERT CHOTARD**, ex-directeur-fondateur du Club Gymnique Périgourdin (1930-35), élève et continuateur des travaux de **R. L'HOIR** (le vainqueur de l'eczéma, d'après **La PRESSE** et les ouvrages de **Pierre NEUVILLE**), fabrique une gamme de crèmes et de produits de beauté strictement naturels, convenant parfaitement à toutes les peaux, depuis l'épiderme plantaire jusqu'au cuir chevelu.

Vous trouverez, en exclusivité, chez **Mme CHOTARD**, 17, rue de VINTIMILLE, à PARIS-9^e (métro Place Clichy), avec un accueil sympathique, toute une sélection de produits bio-esthétiques de renommée mondiale.

Renseignements, conseils et documentation sur demande.

Mme CHOTARD met :

"La Nature au service de votre épiderme"

La Vie au Soleil

Numéros encore disponibles :

- 3 - 4 - 5 - 6, le N° franco 40 »
7 à 15, le N° franco 50 »
16 à 27, le N° franco 75 »

Complétez votre collection avant épuis.

★ *Le plus précieux* ★
des guides de santé

LÉGUMES ET FRUITS QUI GUÉRISSENT

par

LEONCE CARLIER

Réalisé avec la collaboration d'éminents médecins naturistes, cet ouvrage, facile à consulter, apprend au lecteur tout ce qu'il est indispensable de savoir au sujet des propriétés thérapeutiques des plantes, de leurs vertus alimentaires, de leur choix dans le cas précis de telle ou telle affection. Indispensable pour qui veut vivre longtemps, avec des organes sains.

Un volume 144 pages 14 x 22,5.
Dans les bonnes librairies, ou
envoyé sous pli fermé par l'éditeur, Franco, 395 francs. Contre
remboursement : 470 francs. —
C.C.P. Paris 1343-16.

LA DIFFUSION
NOUVELLE DU LIVRE

(Service V. S. 5)

4, av. du Général-Leclerc, SOISSONS

Chronique du Caméraman

La revue *Cinéma privé* a ouvert un référendum : « Pour ou contre le nu au cinéma d'amateur ».

Nous lisons, sous la plume de M. Salloz :

« Dans de nombreux films, les professionnels ont réussi à montrer sans vulgarité du nu qui était aussi « de la beauté » harmonieuse et vivante, évocatrice d'autres harmonies aux résonances plus profondes; on a cité *Elle n'a dansé qu'un été*; on en pourrait trouver bien d'autres.

« Je ne crois pas que la méfiance, ou l'hostilité, qui se manifeste à l'égard du nu au cinéma, vienne des maladresses ou de la perversité des cinéastes, car elle n'est pas spéciale au cinéma; elle est plus générale et vient de beaucoup plus loin.

« Le nu a toujours été et reste toujours condamné, plus ou moins sincèrement, par une part importante du public.

« Si la peur du nu se manifeste aussi couramment dans le grand public en ce qui concerne les créations des arts plastiques, — domaine où, cependant, les grands génies de toutes les époques lui ont acquis une place éminente, — que sera-ce lorsqu'il s'agit d'un art tout nouveau venu dans le monde et auquel, semble-t-il, aucun grand génie n'est encore venu conférer de véritables lettres de noblesse? »

Dans le même numéro figure une lettre de la Maison Kodak, dont voici un extrait:

« La Société n'a jamais eu aucun scrupule à développer et à rendre à ses auteurs les films comportant pour sujet des nus.

« Nous admettons parfaitement que le nu puisse être artistique et qu'en soit il ne constitue pas un outrage aux bonnes mœurs.

« Par contre, vous comprendrez qu'il ne nous soit pas possible de nous faire sciemment les complices de délits définis par le décret-loi du 29 juillet 1939, en développant et laissant mettre en circulation des clichés de caractère licencieux ou pornographique.

« Aussi, lorsqu'il apparaît après développement qu'un film présente des passages critiquables, nous sommes contraints de demander au client intéressé, soit de détruire ces passages en notre présence, soit, s'il le refuse, de l'accompagner au service intéressé de la Police des mœurs chargé de décider en dernier ressort, et de prendre les responsabilités voulues afin de dégager notre Société de tous risques. »

FILMS A VOIR...

- ★ *La Fille au fouet.*
- ★ *Manina, la fille sans voiles.*
- ★ *Domenica.*



R. Perronneaud,
entouré de quelques membres du
P. A. C. (Section
de Marseille).



CULTURISME

Apprenez à vous DÉTENDRE

par Marcel ROUET

Il est indispensable d'observer dans l'effort la loi du rythme. Au travail intense de culture musculaire doit succéder la détente absolue du corps et de l'esprit.

Nous savons que la méthode Marcel Rouet fait appel à toutes les ressources énergétiques pour obtenir la transformation plastique avec une grande rapidité. Le système musculaire est soumis à un entraînement sévère, mais les facultés cérébrales interviennent avec une égale intensité. Ces forces dépensées seront réparées par l'alimentation, la sur-respiration et le repos.

Repos ne veut pas dire seulement sommeil, mais aussi détente. Le champion du saut, qui détend sa musculature avant l'effort, se repose et opère le rassemblement de ses énergies. Dans un prochain article, nous traiterons de la détente cérébrale, nous cantonnant aujourd'hui dans l'art de la relaxation musculaire.

Apprenez à vous détendre après votre culture physique et lorsque vous avez procédé à vos ablutions. Etendez-vous sur le sol, les bras le long du corps et faites quelques respirations profondes. Ensuite, respirez normalement, les mains mi-fermées, les yeux clos. Puis, passez en revue tous les groupes musculaires de votre corps, depuis la tête jusqu'aux pieds. Vous constaterez que de nombreuses régions sont crispées. Il faudra alors, volontairement, les détendre en vous efforçant de les faire reposer aussi lourdement que possible. Prolongez cet exercice pendant trois ou quatre minutes.

Cette détente peut s'effectuer dans toutes les attitudes et en toutes circonstances; mais vous devez surtout utiliser la relaxation avant d'exécuter votre culture physique et après vos séances d'entraînement. Cette pratique mettra à votre disposition de grandes réserves d'énergie pour votre culture musculaire.

MOULINS à céréales

A BRAS ET MOTEUR LUMIERE
TYPES FAMILIAL — EXCELLENT
TRAVAIL — PR. X INTER. SANTS

DONNÈS C.H. SPÉCIALISTES
DE MOULINS
à URIGNAC (Haut-Garonne)