

Régénération : revue
naturiste de culture humaine
: organe du Trait d'union

. Régénération : revue naturiste de culture humaine : organe du
Trait d'union. 1933-03.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».

- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.

- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

RÉGÉNÉRATION

Organe du **TRAIT D'UNION**, Coopérative Internationale de Culture Humaine



AU CAMP DE CHEVREUSE

RÉDACTION, ADMINISTRATION, PUBLICITÉ : 73^{bis}, RUE BOBILLOT, PARIS-XIII^e Téléphone : GLACIERE 24-84



Le Trait d'Union

Société Naturiste de Culture Humaine

Fondée en 1911

73 bis, Rue Bobillot, Paris (13^e)

Téléphone : GLACIERE 24-84

Déclaration de Principes

1° Nous croyons que, dans l'état social actuel, il est possible à tout homme, par un emploi judicieux des meilleures méthodes d'hygiène et de perfectionnement individuel, de réaliser une amélioration considérable de la qualité de sa vie.

2° Nous croyons que c'est la valeur des individus qui fait la valeur des sociétés et qui conditionne l'efficacité des institutions publiques.

3° Nous croyons, en conséquence, que chaque homme a pour devoir impérieux, vis-à-vis de soi-même, de la collectivité et de l'avenir de la race, de faire de son propre perfectionnement la tâche essentielle de sa vie.

4° Nous croyons que ce travail de perfectionnement a pour effet infaillible d'introduire dans la vie de l'individu une somme de bonheur proportionnelle à la valeur de ses efforts.

5° Nous croyons que c'est dans l'étude des lois dans la nature et dans la fidélité à leurs prescriptions, que l'homme trouve les guides les plus sûrs dans son effort de perfectionnement, d'où le nom de naturisme, appl

RÉGÉNÉRATION

Organe Mensuel du TRAIT-D'UNION

Société de Culture Humaine

RÉDACTION, ADMINISTRATION : 73 bis, Rue Bobillot, PARIS (13^e)

ABONNEMENT : France et Colonies : 18 fr. par an. Etranger : 24 fr.
Compte de Chèques post. : Paris 705-87

LES DEUX MONDES

LE NATURISME ET LA QUESTION COLONIALE

Au cours de ma tournée de conférences du Maroc, l'hiver dernier, je tombai sur un article publié par une revue marocaine illustrée et qui, sous ce titre : « Les deux mondes », regrettait le fait que, dans la plupart des cas, les Français du Maroc vivaient entre eux à la française et sans avoir avec les indigènes d'autres rapports que ceux que leurs fonctions ou leurs affaires rendaient absolument indispensables. Il s'en suivait une tendance pour les deux éléments à vivre en marge l'un de l'autre sans se pénétrer, sans se comprendre, et, ce qui est plus grave encore, sans aucune tendance à le faire.

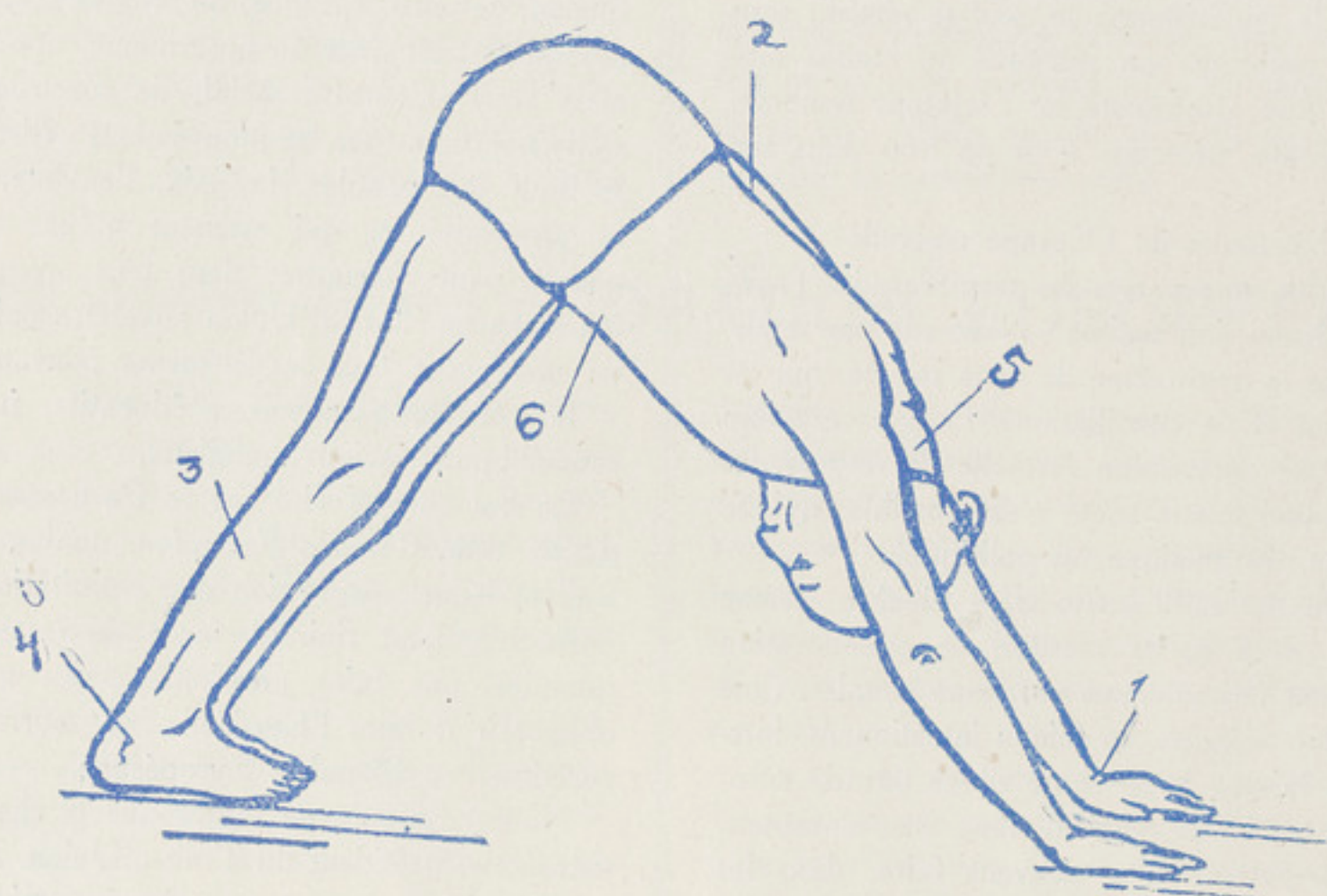
Ceci me remémore un autre article lu deux ans auparavant dans *Indochine*, la courageuse revue publiée à Saïgon par un groupe de jeunes universitaires et intellectuels français, et qui était consacré au même sujet à savoir le foss

Huitième position.

En continuant à garder l'air dans les poumons, ramener une jambe en avant en gardant les bras verticaux. Placer les orteils sur la même ligne que la paume des mains (les effets de cet exercice sont d'autant plus favorables que les pieds sont placés plus en avant par rapport aux mains). Les genoux doivent dépasser franchement la ligne verticale des bras. Les orteils de la jambe restées en arrière ne bougent pas et le genou de cette jambe vient au contact du sol, la tête doit être redressée le plus possible en l'air, les yeux s'efforcent

peut exécuter qu'une ronde (25 Namaskars), il est préférable d'alterner dans chaque Namaskar consécutif le port en avant de la jambe gauche et de la jambe droite, afin de réaliser également le massage abdominal. Lorsqu'on sera arrivé à faire plusieurs rondes, on portera la même jambe en avant au cours d'une même ronde, et on changera de jambe avec chaque ronde.

Cependant, si le foie n'est pas en bon état, on portera seulement la jambe droite en avant pendant tous les exercices jusqu'à ce que cet organe si précieux ait recouvré la



de regarder le ciel ou le plafond à peu près verticalement. Continuer à conserver l'air inspiré.

Effets. — Cet exercice, qui consiste au retour de la position trois, comporte les mêmes avantages que celle-ci, qui

