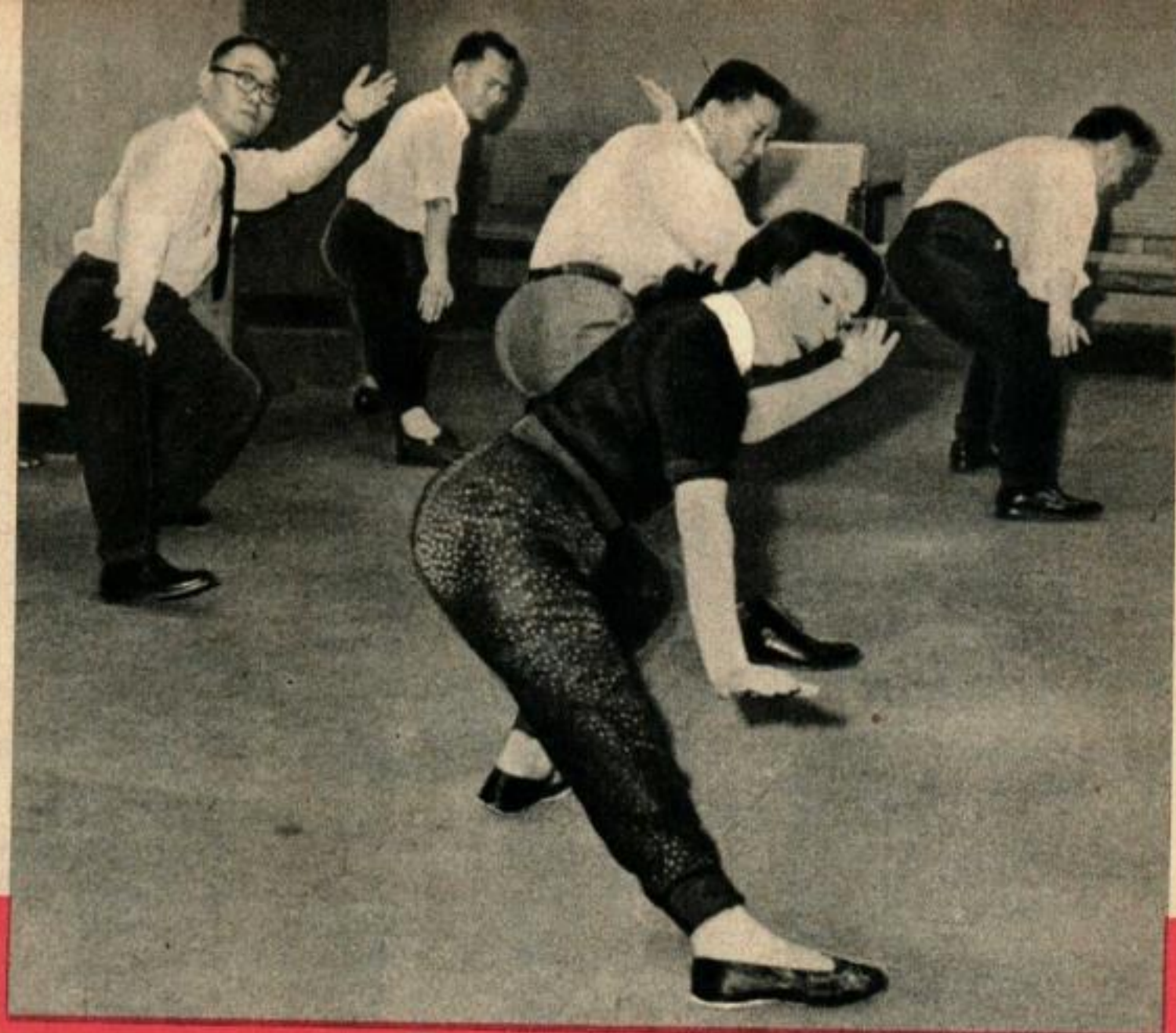




De nombreux employés des Nations Unies se réunissent une fois par semaine avec l'institutrice Sophia Delza pour pratiquer les 108 mouvements de l'exercice.

## *Faites* **du T'ai Chi**



Miss Delza glisse jusqu'à la posture appelée « Le Serpent qui Rampe vers le Bas ». Cet exercice a été établi à sa forme finale aux environs de l'an mille de notre ère.

MÉCANIQUE POPULAIRE



Le « pas tourné du frottement de genou » est le nom décrivant cette action. Les exécutants du mouvement ne se fatiguent jamais dans l'exercice.

Ils passent aisément d'une position à l'autre. Celle-ci s'appelle « le coquelet doré » se tient debout sur une patte ».

## **pour fortifier vos muscles**

**par J. Blery**

**D**ES personnes de plus en plus nombreuses réservent au moins vingt minutes par jour à l'exécution d'un ancien et gracieux exercice chinois du nom de T'ai Chi Ch'uan. Le nom, qui se prononce approximativement « tao-gi-touaonn », peut se traduire par « l'art du mouvement de la gymnastique » et désigne l'une des nombreuses branches de la culture physique entrant sous la désignation générale de boxe chinoise. La forme présente du T'ai Chi remonte à l'an 1000 de notre ère et représente le summum d'expérimentation et de réflexion sur l'exercice physique atteint par des boxeurs, des chirurgiens, des moines et des dirigeants.

Le T'ai Chi diffère des exercices similaires tels que les flexions du corps et les poussées sur les bras ou tractions au sol. Il ne fait pas que développer les muscles flexibles ; il active également le corps en vue du développement du bien-être physique, émotion-

nel et mental. Celui qui l'a maîtrisé ne ressent aucune impression de fatigue ; et la méthode n'exige pas la monotone répétition du mouvement comme dans les poussées sur les bras, ni les mouvements saccadés rythmés par de vigoureux « Une deux, une deux ! ». Au lieu de ceci, le T'ai Chi ressemble à une danse gracieuse et solitaire. L'exécutant se meut lentement et avec aise, sans s'arrêter, de l'une à l'autre des 108 positions.

« Nous autres occidentaux avons tendance à abuser de nos forces dans l'exercice et dans le sport, dans la croyance qu'un mouvement dur et tendu est une indication de force, et dans celle que la puissance naît de la capacité de détendre violemment de l'énergie », dit Sophia Delza, la principale instructrice de l'exercice aux U.S.A. « Contrairement à ce point de vue, il est dans la philosophie du T'ai Chi Ch'uan que la véritable énergie

(Suite page 123)

## Faites du T'ai Chi pour fortifier vos muscles

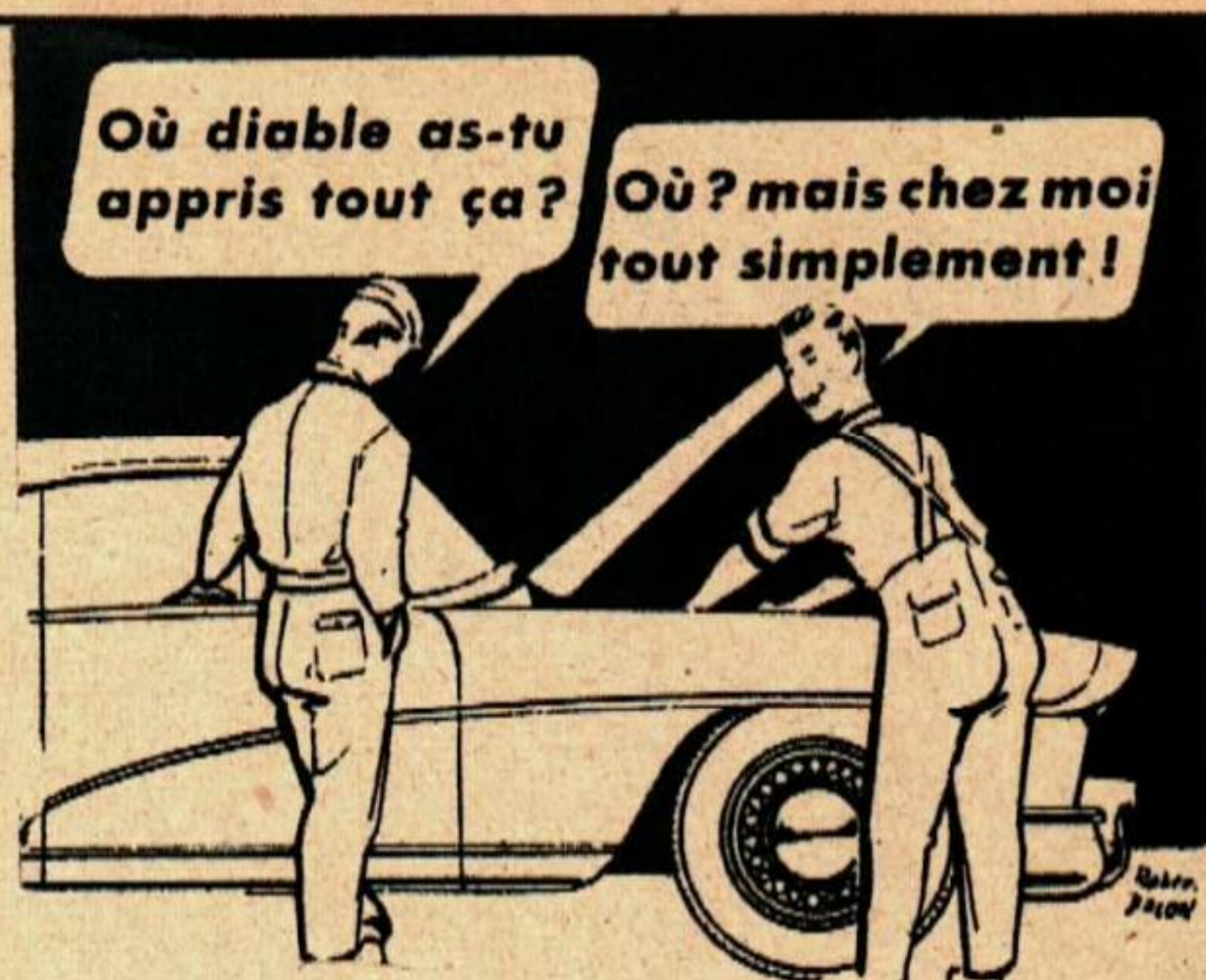
(Suite de la page 65)

ne peut être contrôlée, la force équilibrée, la vitalité stabilisée, qu'en utilisant le corps de façon à ne pas fatiguer les muscles, à ne pas suractiver le cœur, à ne pas se surmener soi-même avec excès. »

Miss Delza, qui est professeur et spécialiste de danse moderne et de danse théâtrale chinoise, a présenté l'exercice à ses élèves en 1952, en revenant d'un séjour de quatre ans en Chine. Ses élèves comprennent entre autres des étoiles de la scène et de l'écran et des employés des Nations Unies, à New York, où elle enseigne l'exercice une fois par semaine. Elle affirme à ses élèves qu'avec un cours par semaine plus un diligent entraînement, les mouvements — qui portent des noms tels que « le fouet unique », « l'oblique volante », « le serpent qui rampe vers le bas » — et leur ordre défini peuvent être appris en six mois.

Un exemple de l'un des mouvements les plus simples s'appelle « la grue blanche bat des ailes ».

Écoutez Miss Delza elle-même : « Commencez avec les pieds parallèles et espacés de la longueur de votre propre pied. Placez la main droite contre le front, la paume vers l'extérieur. Elevez au-dessus de la tête la main gauche avec le poignet plié. Vous devriez avoir l'impression d'être suspendu par un fil attaché au-dessus de votre tête. Cour-



## GRACE A UNE MÉTHODE QUI S'APPREND "TOUTE SEULE"

*L'étude la plus complète de la réparation automobile d'aujourd'hui. Un texte clair, plus de 300 figures et schémas simplifiés.*

## NOTRE MÉTHODE VOUS FERA CONNAÎTRE A FOND

*la technique et la pratique de l'automobile de tourisme, poids lourds, tracteurs.*

Voici un aperçu sommaire de la **MÉTHODE**.

- 1<sup>re</sup> PARTIE : Etude des organes tels que les conçoivent les constructeurs. Châssis. Ressorts. Essieu AV. Chasse. Pincement. Essieu AR. Pont. Différentiel. Couple conique. Démultiplication. Roues. Systèmes de freinage. Freins hydrauliques et électriques. Boîtiers et mécanismes de direction. Etc.
- 2<sup>e</sup> PARTIE : Résistance à l'avancement. Moteurs. Carburateurs. Carburateurs (Solex, Zenith-Stromberg). Réglages. Cycles moteurs. Etc.
- 3<sup>e</sup> PARTIE : Moteurs DIESEL. Injecteurs. Équilibrage dynamique. Éléments constitutifs des moteurs. Pistons, bielles, vilebrequins. Alésages, fûts, chemises sèches et humides. Culasses. Paliers de ligne d'arbre. Coussinets. Segments. Axes. Distributions. Etc.
- 4<sup>e</sup> PARTIE : Refroidissement. Graissage. Alimentation. Caractéristiques des moteurs. Embrayage. Boîte de vitesses. Transmission. ÉLECTRICITÉ. Dynamos. Accus, Allumage. Bougies. Démarreurs. Éclairage. Etc.
- 5<sup>e</sup> PARTIE : RÉPARATION et ORGANISATION de votre ATELIER. Outillage et accessoires. Réparations sur carrosserie, châssis, ressorts, amortisseurs. Sur l'essieu AV, l'essieu AR. Sur les roues, la direction, pneus et freins. Sur le moteur, l'embrayage, la boîte de vitesses et la transmission. Etc.

**FEUILLES DESCRIPTIVES ET SCHÉMAS DE CABLAGE DES VÉHICULES ACTUELS.** Une MÉTHODE vivante et complète, adaptée au cas de chaque élève par contacts personnels avec l'auteur de la méthode lui-même. L'usage de nos services pendant et après les études.

Renseignements et ouvrages techniques. Organisation des anciens élèves et de placement. MÉTHODE recommandée pour la préparation aux stages de formation des CHEFS D'ATELIER organisés par les constructeurs : Ex. Peugeot, Simca, etc. **ESSAI SANS FRAIS LE PREMIER MOIS D'ÉTUDE. RESULTAT FINAL GARANTI OU REMBOURSEMENT TOTAL.**

**E.T.N.** 20, rue de l'Espérance - PARIS-13<sup>e</sup>

Envoyez-nous aujourd'hui ce coupon, dans 48 heures vous serez renseigné

Messieurs,

Veillez m'envoyer, sans frais, ni engagement pour moi, votre documentation n° E7, concernant le perfectionnement des Débutants ou des Professionnels de la Mécanique-Électricité Auto, des Diesellistes, des Électriciens Auto ou des Spécialistes « 2 roues » (S. V. P., rayer les mentions inutiles.)

NOM (en lettres capitales).....

ADRESSE .....

GALLUS Publ.

à votre

# Service

EN PHOTO  
CINÉMA

par nos  
**Colis Standards**  
41 combinaisons étudiées  
de choix et de prix par nos  
**CONCESSIONS**  
**DES GRANDES MARQUES**  
dans le cadre d'une  
**Exceptionnelle**  
**Documentation**

EN  
JOUETS  
SCIENTIFIQUES  
24 pages consacrées  
aux modèles réduits

**176  
PAGES**  
**CATALOGUE**  
**1960-1961**  
**CONTRE**  
**2.00**  
**N.F.**

ODÉON-PHOTO, 110 B'S GERMAIN PARIS 6.  
COMPTES POSTAL-PARIS 388-48

## Vous verrez cet athlète



par le cours **INDIVIDUEL** du  
**Professeur FRANK GEHER**  
aux multiples diplômes.  
Extraordinaire méthode  
d'entraînement simple  
et facile à suivre, chez  
vous ou en voyage.  
**SUCCÈS GARANTI !**  
vous obtiendrez une forme  
exceptionnelle avec  
un corps souple, vigou-  
reux et **une muscula-  
ture harmonieuse !**  
Pas de matériel coûteux  
et encombrant, aucune  
surprise, **TOUT VOUS  
EST FOURNI** pour un  
prix modique avec  
**REMBOURSEMENT PROGRESSIF**  
Renseignez-vous  
aujourd'hui même !  
**Documentat. gratuite**  
sur simple demande  
(Joind. 3 Timb. pour fr. d'envoi)

**PROFESSEUR FRANK GEHER**

9, rue Princesse-Antoinette  
C.I.D.A. — SERVICE P. 12  
Principauté de Monaco

bez-vous vers l'avant à la taille en laissant le bras gauche se mouvoir vers le bas et vers l'extérieur. Ne remuez pas le bras droit. Ceci fait partie de la position « immobile-comme-une-montagne » sur un côté et « fluide-comme-une-rivière » sur l'autre. Au moment où vous redressez, amenez votre bras à hauteur d'épaule. Tenez-vous droit et amenez le bras gauche sur le front comme le droit. Courbez ensuite les deux bras dans une position appelée « la-tenu-de-la-balle ». Pliez vos genoux, gardez le dos droit. Puis exercez à son tour le bras droit en répétant la séquence. »

« Ce genre d'exercice requiert de la patience et de l'aplomb, dit Miss Delza. Vous devez ressentir chaque chose. Ces mouvements ne sont jamais ennuyeux car ils mettent en jeu toutes les parties du corps depuis la plus petite jointure digitale jusqu'au muscle le plus important. De tels mouvements devant être faits dans l'état d'attention pour l'exécution de l'exercice lui-même, ajoute Miss Delza, ils vous rendent alerte et vous mettent à l'aise. »

Le fait que l'exercice est effectif dans la préparation physique d'une personne est souligné par le fait qu'à Shanghai, où des matches ont été organisés, aucun boxeur occidental n'a encore pu battre un boxeur entraîné par le T'ai Chi à acquérir de l'équilibre et de la puissance.

Le fait que l'exercice plaît énormément est devenu évident à la suite d'une présentation de Miss Delza à la télévision de New York au début de l'année. Plus de mille téléspectateurs ont écrit pour demander de plus amples renseignements sur l'exécution de l'exercice. En réponse à ces demandes et à des requêtes similaires reçues à la suite de plus récentes démonstrations télévisées, Miss Delza est en train de préparer un livre sur le sujet.

## Voici ce que vous pouvez faire à propos de l'excès d'humidité

(Suite de la page 84)

l'humidité dans les espaces sous plancher consiste à dériver l'eau qui s'écoule vers eux à partir d'un niveau supérieur, de la manière indiquée sur la figure 9. Une troisième façon est d'assurer une ventilation adéquate. Les événements devraient être situés aux coins et sur des côtés opposés ainsi que l'illustre la figure 10 de façon à prendre avantage de la direction du vent prévalent. La surface totale d'évents recouverts de grillage métallique à maille de 12 mm doit être de 0,20 m<sup>2</sup> pour 30 m linéaires de périmètre d'espace sous plancher, plus un tiers de 1 % de la surface de sol de l'espace sous plancher. Lorsque les orifices d'aération existants sont insuffisants, un ventilateur d'évacuation peut être installé dans une conduite en tôle de grand diamètre ainsi que le montre la figure 12.

à votre

# Service

EN PHOTO  
CINÉMA

par nos  
**Colis Standards**  
41 combinaisons étudiées  
de choix et de prix par nos

**CONCESSIONS**  
DES GRANDES MARQUES  
dans le cadre d'une  
**Exceptionnelle**  
**Documentation**

EN  
JOUETS  
SCIENTIFIQUES  
24 pages consacrées  
aux modèles réduits

**176  
PAGES**  
**CATALOGUE**  
**1960-1961**  
**CONTRE**  
**2.00**  
**N.F.**

ODEON-PHOTO, 110 B<sup>d</sup> ST GERMAIN PARIS, 6<sup>e</sup>  
COMPTE POSTAL-PARIS 388-48

*Vous serez cet athlète*



par le cours **INDIVIDUEL** du  
**Professeur FRANK GEHER**  
aux multiples diplômes.  
Extraordinaire méthode  
d'entraînement simple  
et facile à suivre, chez  
vous ou en voyage.  
**SUCCÈS GARANTI !**  
vous obtiendrez une forme  
exceptionnelle avec  
un corps souple, vigou-  
reux et **une muscula-  
ture harmonieuse !**  
Pas de matériel coûteux  
et encombrant, aucune  
surprise, **TOUT VOUS**  
**EST FOURNI** pour un  
prix modique avec  
**REMBOURSEMENT PROGRESSIF**  
Renseignez-vous  
aujourd'hui même !  
**Documentat. gratuite**  
sur simple demande  
(Joind. 3 Timb. pour fr. d'envoi)

**PROFESSEUR FRANK GEHER**

9, rue Princesse-Antoinette  
C.I.D.A. — SERVICE P. 12  
Principauté de Monaco

bez-vous vers l'avant à la taille en laissant le bras gauche se mouvoir vers le bas et vers l'extérieur. Ne remuez pas le bras droit. Ceci fait partie de la position « immobile-comme-une-montagne » sur un côté et « fluide-comme-une-rivière » sur l'autre. Au moment où vous redressez, amenez votre bras à hauteur d'épaule. Tenez-vous droit et amenez le bras gauche sur le front comme le droit. Courbez ensuite les deux bras dans une position appelée « la-tenue-de-la-balle ». Pliez vos genoux, gardez le dos droit. Puis exercez à son tour le bras droit en répétant la séquence. »

« Ce genre d'exercice requiert de la patience et de l'aplomb, dit Miss Delza. Vous devez ressentir chaque chose. Ces mouvements ne sont jamais ennuyeux car ils mettent en jeu toutes les parties du corps depuis la plus petite jointure digitale jusqu'au muscle le plus important. De tels mouvements devant être faits dans l'état d'attention pour l'exécution de l'exercice lui-même, ajoute Miss Delza, ils vous rendent alerte et vous mettent à l'aise. »

Le fait que l'exercice est effectif dans la préparation physique d'une personne est souligné par le fait qu'à Shanghai, où des matches ont été organisés, aucun boxeur occidental n'a encore pu battre un boxeur entraîné par le T'ai Chi à acquérir de l'équilibre et de la puissance.

Le fait que l'exercice plaît énormément est devenu évident à la suite d'une présentation de Miss Delza à la télévision de New York au début de l'année. Plus de mille téléspectateurs ont écrit pour demander de plus amples renseignements sur l'exécution de l'exercice. En réponse à ces demandes et à des requêtes similaires reçues à la suite de plus récentes démonstrations télévisées, Miss Delza est en train de préparer un livre sur le sujet.