

vous donner deux exemples d'exercices salutaires.

1°. Debout, les pieds joints, les poings posés sur les hanches, rejeter le buste en arrière, en jouant la cambreuse des reins autant qu'il est possible. Dans cette position et sans bouger le bassin, les jambes et les pieds qui forment pivot, faire exécuter au buste un mouvement circulaire se penchant à droite, devant, à gauche, en arrière et ainsi de suite.

2°. Debout, les talons joints, fléchir plusieurs fois les genoux de manière à s'asseoir lentement sur les talons, puis se relever lentement. Exécutez ces mouvements dix minutes seulement par jour et vous verrez ce que peut un entraînement raisonné et la pratique régulière d'exercices tout modérés qu'ils soient.

Ne vous découragez pas dès vos premiers balbutiements chorégraphiques si les résultats n'en sont pas exceptionnellement brillants. Il n'est pas d'art, fut-il d'agrément, qui ne demande beaucoup de travail et beaucoup de pratique.

Maintenant, je suis absolument partisan de la danse dans le but de perfectionner l'individu. Un homme qui ne sait pas danser est, à mon