Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 3 (1973)
Heft: 11

Artikel: Pas d'âge pour le yoga!
Autor: Y.D.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829388

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pas d'âge pour le yoga !

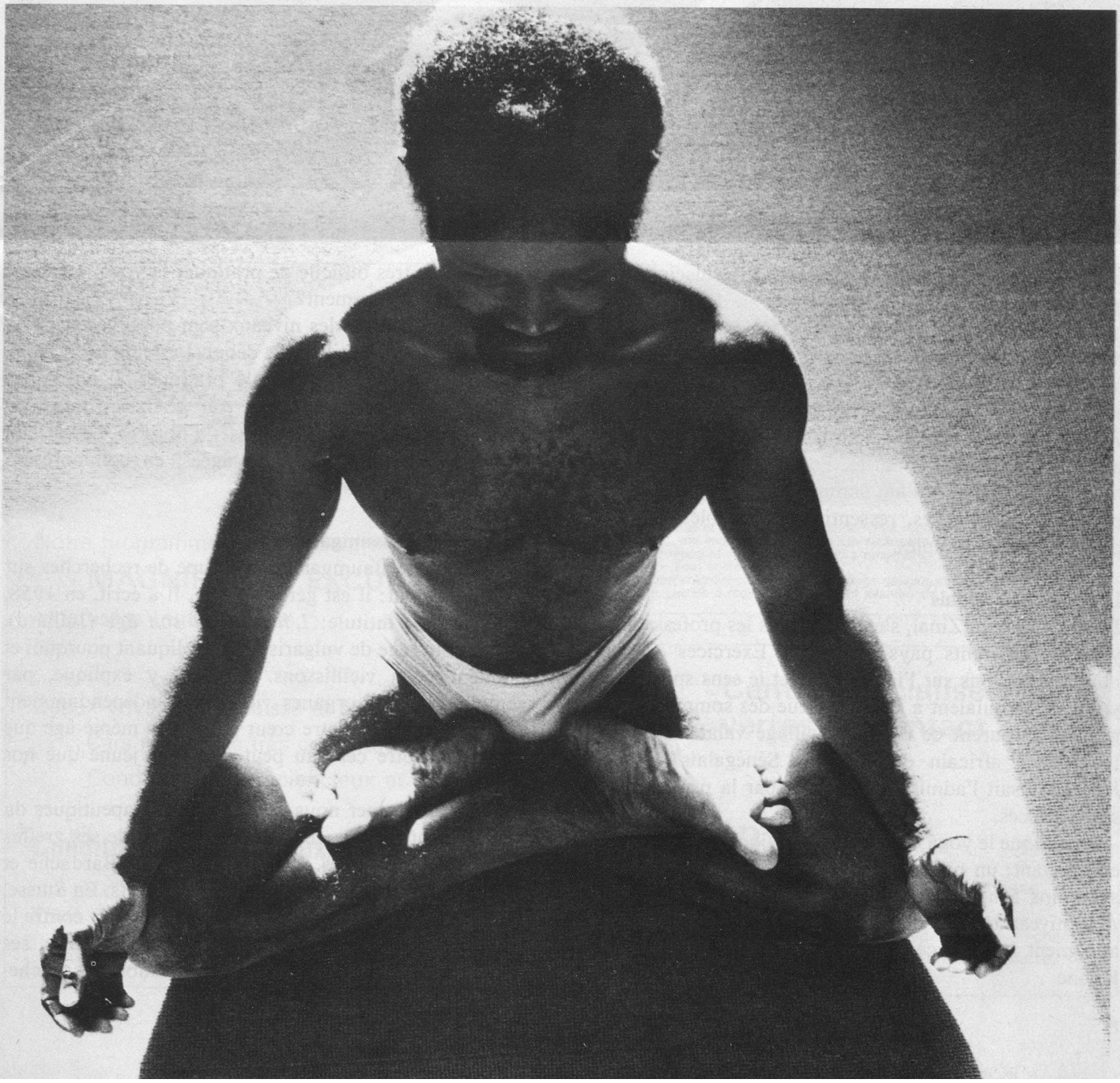
Nous menons une vie de fous

Notre civilisation moderne ne mérite guère le nom de civilisation. La vie qu'elle offre aux individus bénéficiaires de son progrès, elle le fait payer d'un tas de contraintes qui nous agressent et nous laissent dans un état de tension que le sommeil n'arrive pas à effacer. Circulation, bruits, pollutions, augmentation du coût de la vie, fins de mois difficiles, nerfs tendus, santé compromise; nous avons tous besoin de calme, de silence, de détente. Nous avons besoin de récupérer.

Pourquoi pas le yoga?

Pour se détendre, pour récupérer, de plus en plus d'Occidentaux se tournent vers l'Orient, ou l'Extrême-Orient,

Babacar Khane, en position du lotus.



Le Dr Philippe Baumgartner et le yogi Babacar Khane avec «Aînés» entre les mains.

pour essayer le yoga. Le succès de cette discipline va grandissant chez nous. Elle fait appel au corps et à l'esprit en leur apprenant à tirer parti de leur étroite interdépendance, pour mieux nous détendre et conserver plus longtemps les facultés physiques et psychiques dont nous sommes dotés. Pas besoin d'apprendre le sanscrit, de lire Zarathoustra ou de suivre un gourou. Inutile d'être un athlète ou un contorsionniste. Tout le monde, vous, moi, nous pouvons aujourd'hui commencer le yoga et dès nos premières expériences, ressentir les agréables effets de petits exercices simples.

Les yogis en Valais

En septembre, à Zinal, s'étaient réunis les professeurs de yoga de différents pays européens. Exercices en commun, discussions sur l'importance et le sens spirituel du yoga, se déroulaient à l'ombre bleue des sommets enneigés qui entourent ce ravissant village valaisan.

Un maître africain du yoga, le Sénégalais Babacar Khane, faisait l'admiration de tous par la perfection de ses exercices.

– Je pratique le yoga 4 à 5 heures par jour, nous a-t-il dit, en ajoutant: un pianiste de concert doit bien s'entraîner au moins 5 heures quotidiennement...

A ce niveau le yoga devient un art et rares sont ceux qui atteignent à l'aisance et à la perfection des postures de Khane.

– C'est donc très difficile de pratiquer le yoga, puisqu'il faut tant d'entraînement?

– Pas du tout! Tous les niveaux sont possibles et il y a déjà un résultat positif dès le début. Les enfants, comme les personnes âgées peuvent le pratiquer. Il n'y a pas d'âge pour débuter. Venez me voir à Aix-les-Bains, j'y donne avant de retourner passer l'hiver à Dakar, un cours spécial pour personnes âgées, en collaboration avec le Dr Baumgartner.

Qui est le Dr Baumgartner?

Le Dr Philippe Baumgartner s'occupe de recherches sur le vieillissement: il est gérontologue. Il a écrit, en 1958, un livre qui s'intitule: *L'homme et son âge* (Julliard). C'est un ouvrage de vulgarisation expliquant pourquoi et comment nous vieillissons. L'auteur y explique, par exemple, que nos organes vieillissent indépendamment les uns des autres: notre cœur n'a pas le même âge que notre foie, notre cerveau peut être plus jeune que nos reins!

Le Dr Baumgartner nous rappelle les thérapeutiques du vieillissement: depuis celle de Voronoff et de ses greffes de testicules de singes. Puis les sérums de Bardache et Bogomoletz qui connurent quelques résultats. En Suisse, il y eut plus récemment le Dr Niehans qui lutta contre le vieillissement de nombreuses personnalités, avec ses injections d'extraits d'organes broyés d'embryons de che-

vreau, cellules fraîches dont l'action favorable était malheureusement gênée par des complications dues aux impuretés contenues dans les cellules non stérilisées.
Maintenant, il y a la doctoresse roumaine Aslan et sa procaïne qui donne de bons résultats et un coup de fouet, sans inconvénients majeurs. D'autres produits semblables existent en divers pays.
Le Dr Baumgartner a fait une synthèse des thérapeutiques et soigne les personnes âgées à Aix-les-Bains en été, et à Gorée, petite île près de Dakar, où, en automne et en hiver, avec la coopération de Babacar Khane et son yoga, il traite, dans le cadre de cures antivieillesse, des Européens aisés. Spécialiste de l'appareil locomoteur, il considère qu'étant donné l'étroitesse des rapports entre cerveau et mouvement (chaque geste est provoqué par une élaboration de pensée) en tenant le corps actif on évite le vieillissement du cerveau et vice versa.
Une spécialité de sa cure: les exercices de mémoire afin de lutter contre la disparition de cette dernière. En effet, avec l'âge, le cerveau qui ne s'exerce pas a de plus en plus de peine à stocker dans ses tiroirs les nouveaux acquis. Autre spécialité de la cure Baumgartner: le yoga, plus précisément le hata-yoga, car il estime qu'il peut apporter:
1. un équilibre, une musculation, un assouplissement;
2. une bonne respiration;
3. un équilibre nerveux.

Savoir respirer
C'est le premier geste du yoga débutant: apprendre à respirer: inspirer et expirer lentement, volontairement, bouche fermée, par le nez seulement. En faisant cela et en pensant à l'air qui entre dans vos narines et pénètre dans vos poumons, puis en ressort lentement pour repasser par vos narines, vous pratiquez déjà le yoga. Essayez plusieurs fois, c'est excellent pour se détendre. On peut le faire couché, assis, debout, en marchant lentement; c'est une respiration volontaire: vous reprenez le contrôle d'une fonction absolument vitale, à laquelle on ne pense pas assez, sinon jamais.
Pour le Dr Baumgartner, le yoga est dix fois plus important pour les personnes âgées que la gymnastique. Il considère celle-ci comme très discutable à partir d'un certain âge. Il estime que ces efforts corporels, sans contexte cérébral, comme une vaine agitation plutôt néfaste!
« Faites moins de gestes, plus lentement, en y pensant intensément et votre cerveau, comme votre corps, s'en trouveront rajeunis. Faites du yoga, pas des haltères! »

Dans le prochain numéro d'« Aînés », nous donnerons les dix premiers exercices de yoga que le yogi africain Babacar Khane, qui figure sur notre couverture dans la traditionnelle position du lotus (pas à la portée des débutants!) recommande et pratique avec les personnes âgées.

Y.D.

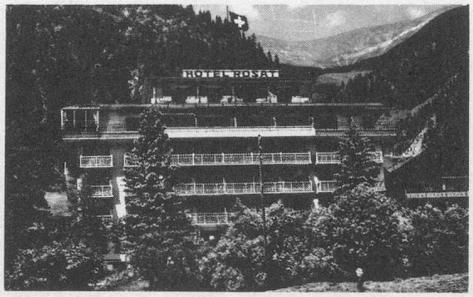
Lausanne excursions
Autobus Lausannois SA
1003 Lausanne
Rue Centrale 1
Tél. 20 33 41

Notre programme vous renseignera sur nos
MAGNIFIQUES EXCURSIONS
organisées toute l'année.

Beaux voyages en Suisse et à l'étranger.
Cars modernes très confortables.
Conducteurs consciencieux et prudents.

Conditions spéciales aux « Aînés »

Tous renseignements à notre bureau.



HOTEL ROSAT
1837 Château-d'Œx
Altitude 1000 m.
Tél. (029) 4 62 12

Cadre tranquille et agréable
Grand parc, vue imprenable
Idéal pour repos et convalescence – Tout confort – Lift
Cuisine très soignée – Sur demande, cuisine à régimes simples – Prix réduits en mai-juin-septembre octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.

Centre spécialisé de verres de contact

Schmutz
lunetterie optique
20, Petit-Chêne, tél. 23 01 36, Lausanne

Lunettes spéciales, ultralégères avec un champ visuel doublé, pour **opérés de cataracte.**