

# Comme les retraités UBS, à Genève : gardez la forme, grâce au yoga

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-829644>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

le fabuliste Franc Nohain, l'avait déjà adopté. Mon frère, Claude Dauphin, s'appelle, bien sûr, aussi Legrand. Dauphin était le nom de demoiselle de notre mère. Avant de faire la carrière que vous connaissez, il a été décorateur à l'Odéon. Nous nous aimons profondément. Nous étions 3 enfants. Notre sœur est morte au Canada.

— L'avenir, comment le voyez-vous ?  
— Je souhaite... que tout continue... Que le présent continue le plus longtemps possible. La courbe de l'âge s'atténue agréablement. Un homme de 90 ans a des chances de devenir centenaire...

L'heure s'est écoulée. Jean Nohain, l'homme qui connaît le monde du spectacle et de la radio mieux que quiconque, doit quitter les lieux ; son public valaisan l'attend à la Matze, un public chaleureux. « Je dois me changer, me mettre en smoking... Nous poursuivrons l'entretien à l'entracte, ou à Paris, si vous le désirez... » Mais à l'entracte il fallut donner des dizaines d'autographes et répondre à cent questions. Reste Paris. Nous nous reverrons, avec Mireille. C'est promis. Et cela vaudra sans doute une bonne exclusivité à « Aînés ».

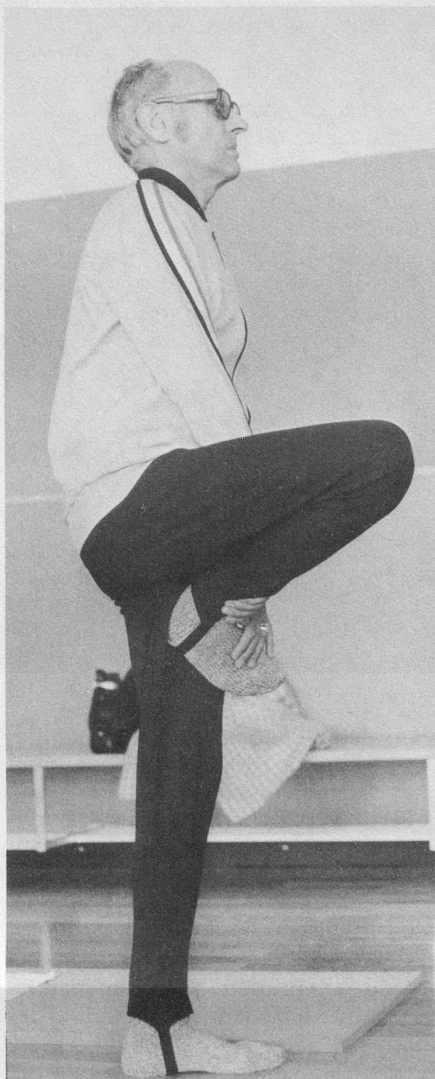
Reportage Georges Gygax

#### Le mois prochain :

**57 ans chez Knie : Alfred Smith**

Signant son affiche à l'intention de Christian Ethénoz, organisateur des spectacles Jean Nohain en Suisse romande.

1



## Comme les retraités UBS, à Genève :

### Gardez la forme,

Depuis quatre ans, les retraités de l'Union de Banques Suisses, à Genève, ont la possibilité de pratiquer gratuitement le yoga. Une quinzaine d'entre eux viennent, dans la salle de rythmique du nouveau collège des Vollandes, une heure, chaque jeudi après-midi, pratiquer cette discipline corporelle, sous la direction de Michel Cohen, un jeune professeur.

En survêtements de sport, étendus sur des tapis de mousse caoutchoutée, ils commencent la séance par des respirations volontaires : « Ne vous laissez pas emmener par vos pensées, suivez le souffle de votre respiration », recommande Michel Cohen.

Ainsi se manifeste une détente, un bien-être, qui va permettre de passer ensuite à la première posture d'assouplissement. En yoga, rien n'est brutal ;



## grâce au yoga

chacun le pratique selon ses possibilités, sans forcer les mouvements, toujours lents et réfléchis.

— Avec un minimum d'efforts, à chaque fois vous gagnez quelques millimètres vers la bonne posture, encourage le professeur. Certains y arrivent mieux que d'autres, mais ils sont tous des élèves appliqués. J'aime beaucoup faire travailler les personnes âgées, je les trouve plus disponibles, de bonne humeur, dociles, ne demandant qu'à bien faire. Il est très important pour elles de garder une image valable de leur corps et c'est ce que le yoga leur permet de conserver et même d'améliorer. Réapprendre à respirer, ce qui est la base du hata-yoga (ou yoga corporel, à ne pas confondre avec le yoga spirituel) apporte déjà beaucoup.

En effet, dit un des élèves, M. Henri Blanc, 67 ans, le yoga est un travail du corps moins violent et plus approfondi que la gymnastique. Lorsque je monte la côte qui mène chez moi, maintenant je respire profondément en marchant et je me fatigue beaucoup moins.

— Je faisais de la gym avant, ajoute M. Jean Schnetzler, 70 ans, mais je préfère le yoga que je pratique depuis trois ans. Lorsque j'ai vu les bienfaits d'un usage volontaire des poumons, d'une bonne ventilation, de l'apport d'oxygène au sang et aux muscles qui en découle, j'ai cessé de fumer !

— Moi qui suis un paquet de nerfs, confie Mlle Angèle Pastore, 73 ans, ça me détend...

— Moi aussi, confirme sa sœur Louise, 74 ans. Chaque année, on perd de la force, à notre âge, si on ne fait rien. Le yoga nous permet de rester en forme. Cela fait trois ans que nous venons aux cours de l'UBS, ma sœur et moi.

Il n'est pas étonnant que le yoga, cet ensemble d'exercices qui conjugue le mental et le physique, pratiqués depuis des millénaires en Extrême-Orient, soit bien adapté aux personnes âgées. Penser à son corps, l'exercer, c'est repousser l'ankylose des ans en se sentant mieux dans sa peau. Les premiers exercices de yoga sont faciles et les progrès viennent doucement mais sûrement et la vie de tous les jours s'en trouve améliorée.

3



1

Jean Schnetzler, 70 ans, a remplacé la cigarette par le yoga.

2

Exercices de respiration contrôlée, au début de la leçon.

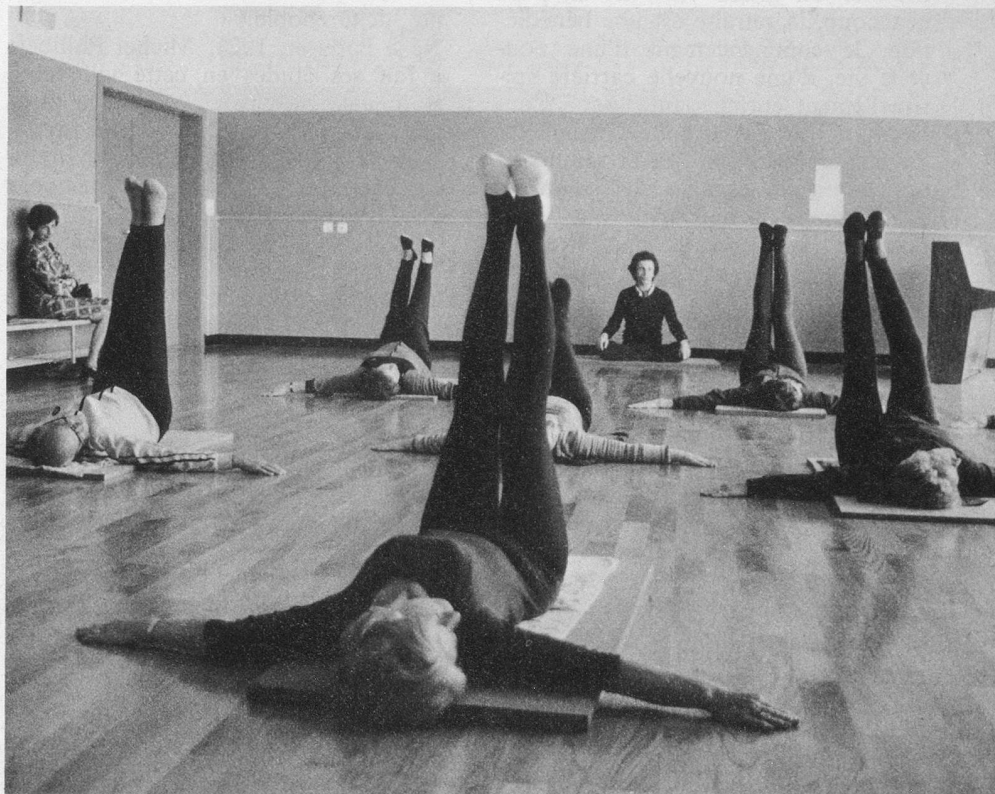
3

Michel Cohen, professeur à l'Institut de Yoga Morel, à Genève, corrige une posture.

4

Cet exercice est bon pour les muscles et la circulation.

Reportage Yves Debraine



4

7