

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 17 (1987)
Heft: 11

Rubrik: Silhouette : le yoga pour la vie

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

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

Le yoga pour la vie

Vous n'êtes pas convaincu des vertus que présente la pratique du yoga? C'est que vous ne connaissez pas Lise Taillard.

Le visage net sous des cheveux cendrés, l'œil vif et sans lunettes, elle garde à 80 ans tout juste l'esprit alerte, l'humour à fleur de sourire, la répartie éclair et la conviction d'avoir fait le bon choix lorsque, dans les années 40, elle s'est plongée à fond dans l'étude du yoga. Une discipline qu'elle n'a dès lors cessé d'exercer et qui lui a permis d'évoluer à la fois physiquement, psychologiquement et spirituellement.

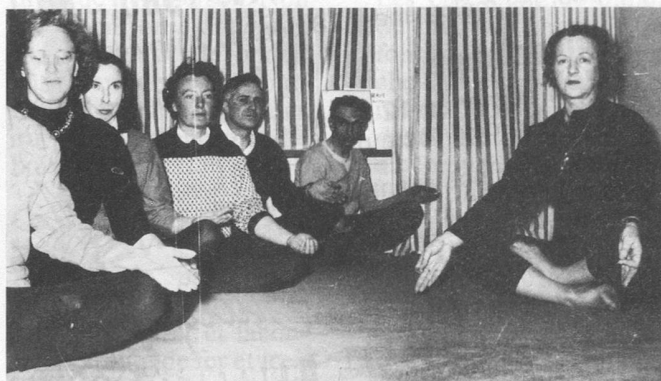
Pionnière du yoga en Valais dès 1954, elle l'a enseigné à Sierre, Loèche, Montana – où elle a vécu durant 30 ans – et à Sion où elle réside actuellement. Des cours dans des pensionnats, des établissements hospitaliers, des leçons en groupes ou en privé, à des enfants... A ces derniers, estime-t-elle, il faudrait apprendre dès la première année d'école à respirer juste. Par le nez

et avec le ventre. «La maîtrise de la respiration mène à celle de l'esprit et du corps. Si on enseignait le yoga à l'école, la jeune génération aurait l'esprit plus vif et une colonne vertébrale – au propre et au figuré – plus droite. Savez-vous que l'homme n'exploite généralement que 8 à 10% de ses possibilités? Par la pratique du yoga, il pourrait parvenir jusqu'aux 70%...»

Hygiéniste-esthéticienne de profession, maître de yoga par vocation, Lise Taillard en a approfondi la technique durant 10 ans, à Genève, avec le



Aujourd'hui, lors d'un anniversaire.



Avec des élèves, il y a quelques années.

maître Salvaradjan Yesudian et un masseur hindou qui l'avait prise en amitié. «Dès ma première leçon je me suis sentie «décoincée». J'avais trouvé ce que je cherchais inconsciemment depuis l'enfance: une manière de respirer qui apporte un surplus de vie, comme une nourriture supplémentaire». Ce bien-être, elle a voulu le faire connaître aux autres. Avec succès puisqu'aujourd'hui encore certaines de ses anciennes élèves voudraient qu'elle continue à enseigner.

«Mais maintenant c'est la retraite.» Une retraite active, cela va de soi, qui lui conserve une étonnante jeunesse.

«Dès qu'on a dépassé 20 ans, déclare l'esthéticienne qui sommeille en elle, on a le visage qu'on mérite. Grâce à des soins extérieurs mais aussi par la qualité de sa vie intérieure.»

A la regarder on se dit qu'elle a su pour sa part appliquer les premiers et entretenir soigneusement la seconde.

Jacqueline Jaquerod

Résidence Les Trémières s.a.

Chemin de Pré-Fleuri 8

1006 Lausanne

Ouverture novembre 1987

Renseignements et inscriptions:
(021) 28 05 85

Etablissement médico-social privé pour personnes âgées

Merveilleusement situé au cœur de la ville dans un quartier tranquille près d'Ouchy. Face à une station de métro.

Services et soins personnalisés de qualité dans une ambiance chaleureuse. Infirmières diplômées, présence jour et nuit. Médecin responsable. Animation. Longs et courts séjours.

Chambres à 1 et 2 lits avec cabinet de toilette, aménagées avec confort.