

Gym 3 à domicile : osae do ryu [suite]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.



HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Osae do ryu

(suite)

Cate Wallis nous tranquillise: «Bien que la méthode soit d'origine asiatique, vous ne sortirez pas des entraînements ou de vos exercices individuels à domicile avec les yeux... bridés!»

Mais vous trouverez, ou retrouverez équilibre et bien-être, sans violence, par des exercices jamais dangereux dans la mesure où ils sont progressifs.

N'est-ce pas mieux que de ressembler à Monsieur Muscle?



Cate Wallis: concentration.

Assouplissement de la hanche

Debout, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis; les mains sur les hanches les font tourner de gauche à droite, ayant pour centre le nombril. Id. dans l'autre sens, 8 à 10 fois. Ne déplacez pas les épaules.

Respirez normalement.

Assouplissement des genoux

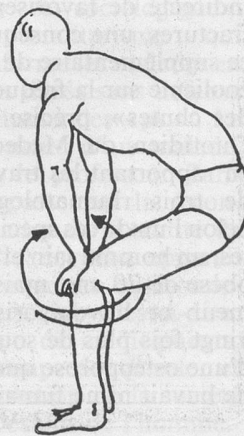
Debout, pieds joints, le corps légèrement incliné en avant; les mains sur les genoux les conduisent en une rotation de gauche à droite, puis inversement, 8 à 10 fois dans chaque sens.

Respirez normalement.

Rappelons que ces exercices ne sont ni sportifs, ni musculaires: il s'agit d'une expérience corporelle ainsi que d'une méthode de synthèse, conciliant à la fois corps et esprit: c'est l'apprentissage de la maîtrise de son énergie.

Forte de son expérience, Cate Wallis enseigne ces disciplines aussi bien aux jardinières d'enfants (Préscolaire) à Soleure qu'à des personnes du 3^e âge (Bienne), chez lesquelles il n'y a pas de notion de travail, mais d'harmonisation.

A dessein, nous ne vous donnons que deux exercices à la fois, de façon à mieux vous en imprégner, de mieux les «sentir».



H. G.