

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 1 (1970-1971)  
**Heft:** 9: La chronique de madame pratique

**Artikel:** Gymnastique : que peut-on faire assis sur une chaise?  
**Autor:** Praet, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-825988>

### **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:** 02.04.2025

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

# Que peut-on faire assis sur une chaise ?

*Si vous acceptez des états d'infériorité vous ne luttez plus*

Que peut-on faire, assis sur une chaise ! Voilà une exclamation que j'entends souvent, car c'est en position assise, qu'au début, on pratique certains exercices de récupération et de concentration. La plupart des personnes âgées éprouvent de réelles difficultés pour bouger, courir, s'asseoir par terre, grimper sur une chaise ou monter dans un tramway ; la simple action qui consiste à prendre un bain leur pose souvent de grands problèmes. Ces problèmes deviennent d'autant plus démoralisants, voire tragiques, que beaucoup de personnes vivent seules et doivent donc garder une indépendance de mouvements aussi longtemps que possible.

Si vous acceptez ces états d'infériorité, vous ne luttez plus et la première maladie vous trouve sans réaction vitale, sans tonus musculaire et sans équilibre.

Je pourrais passer en revue toute la morphologie de la personne qui avance en âge depuis ses doigts, ses poignets, ses hanches, etc... jusqu'aux gestes petits et ramassés. Je préfère simplement attirer l'attention des intéressés et analyser quelques mouvements qui pourront les aider par la suite.

En premier lieu, une grande correction s'impose, celle de la respiration. Nous respirons tous très mal et n'employons que le tiers de nos poumons ; nos alvéoles pulmonaires ne se déplissent jamais à fond et la respiration se fait sans contrôle. Or nous pouvons jouer avec elle : l'allonger, la retenir, la relâcher.

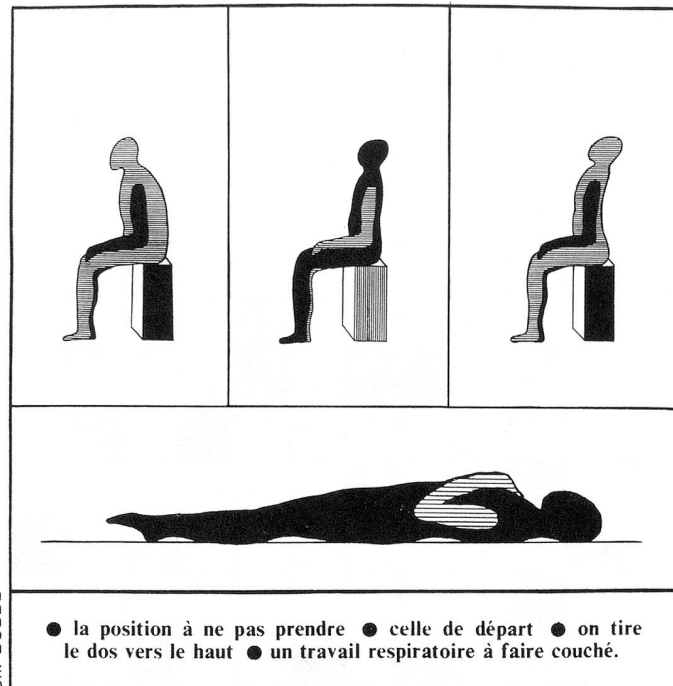
Exercice à faire couché au lit, les yeux fermés :

Inspiration et expiration : toujours par le nez.

Mentalement, on sépare les poumons en trois parties : supérieure, médiane et inférieure (abdominale).

1. on place les mains sur le sommet des poumons, on inspire doucement par le nez en remontant la poitrine, on expire par le nez.
2. on place les mains sur la partie médiane ou costale, on inspire doucement par le nez en élargissant cette partie, on expire par le nez.
3. on place les mains sur le ventre, on inspire doucement par le nez, on gonfle le ventre et on expire par le nez en dégonflant le ventre.

Après cette pratique (4 ou 5 fois) on respire normalement. Ensuite, on se concentre sur sa respiration en essayant



Ch. BUBBE

● la position à ne pas prendre ● celle de départ ● on tire le dos vers le haut ● un travail respiratoire à faire couché.

d'enchaîner les trois respirations en une seule profonde. On gonfle les poumons en commençant par le bas, en trois temps, on garde les poumons pleins, ne fût-ce que deux temps, ensuite on expire en six temps, enfin, on attend deux temps avant de respirer.

Au début, cette pratique respiratoire paraîtra barbare, mais très vite, par la suite, vous pourrez allonger vos temps de rétention et le relâchement s'installera en même temps. Pratiquée au lit, le soir, elle peut vous aider à vous endormir. Rien que la respiration abdominale calme les sujets nerveux et angoissés, le fait, entre autres, que le diaphragme monte et descend, provoque un massage interne des plus bénéfiques.

En second lieu, le moyen employé est la concentration sur le seul groupe musculaire choisi, c'est-à-dire que le cerveau sélectionne un groupe ou une articulation et dirige l'influx nerveux dans cette région en y ajoutant un apport d'oxygène par la respiration ; par le fait, on gomme littéralement une atrophie naissante ou déjà installée.

Exemple, pour travailler le dos et la cervicale :

Assis sur une chaise, on inspire profondément (voir respiration), on tire le dos vers le haut en basculant légèrement l'os coxal vers l'avant en contractant les abdominaux, c'est-à-dire qu'on les tire vers l'arrière tout en remontant les fessiers, on étend la tête vers l'arrière en relâchant les muscles qui la retiennent. Revenu à la position initiale, on expire par le nez et enfin on relâche. Donc, le processus est le suivant : on inspire, on fait l'effort musculaire poumons pleins, on expire, on relâche, puis rétention.

Par la concentration contrôlée, on parvient petit à petit à un relâchement (détente) certain dont les bienfaits se font sentir dans la vie active ou intellectuelle.

Mes sujets, par une pratique constante et régulière, ont récupéré une mobilité oubliée, se reposant mieux et peuvent faire face avec beaucoup d'optimisme aux petits ennuis du troisième âge.

J. Praet

(« 3 Magazine », Bruxelles)