

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 12

Rubrik: Gym 3 à domicile : Osae do ryu

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: 19.03.2025

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



HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Osae do ryu

école de la voie du contrôle

soupage de défolement de l'énergie intérieure polluée

TAI-CHI DO

est la somme
de différents éléments

Ainsi, lectrices et lecteurs d'«Aînés», rien ne doit s'opposer à la pratique d'exercices ne sollicitant aucun effort physique.

Les deux exercices proposés dans le numéro de novembre nous ont permis de contrôler notre détente et notre décontraction.

Essayons à présent de perfectionner dans le détail l'assouplissement de nos mouvements et de nos articulations.

Si Cate Wallis nous propose de trouver équilibre et bien-être, sans violence, par des exercices sans danger, elle nous suggère d'analyser le tableau ci-contre:

TAISO

Aspect de la Mécanique

Le corps-instrument:
souplesse, relaxation,
poids, massage

TAI-CHI

Aspect de la forme

Travail des formes et enchaînements traditionnels du TAI-CHI CHUAN

TAIDO

Aspect du combat

Application des formes du Tai-Chi dans le travail à deux

ZAZEN

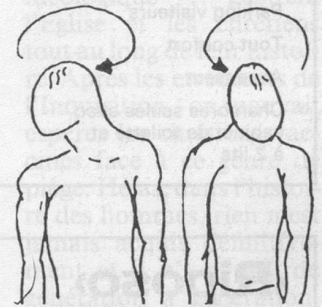
Aspect méditatif

La posture, la respiration

La tête

Debout ou assis, le dos droit, sans raideur, ventre rentré, faites pivoter votre tête sur la nuque, sans déplacer les épaules en 8 ou 10 cercles lents à gauche: id. à droite.

But: vous devez sentir le poids de votre tête.

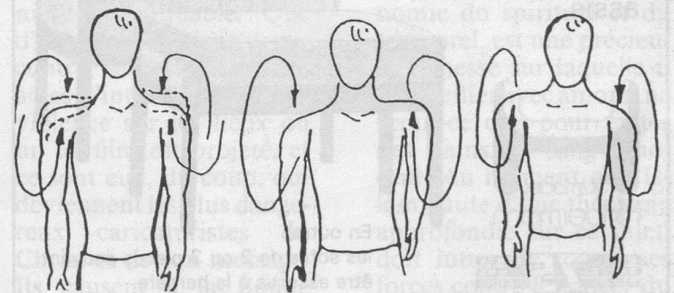


Les épaules

Debout ou assis, le dos toujours droit, sans raideur. Faites tourner vos épaules en avant 8 à 10 fois, les bras restent

souples le long du corps; id. en tournant les épaules en arrière.

Essayez ensuite de tourner les épaules, l'une après l'autre, dans un sens, puis dans l'autre.



Remarque: pour ces deux exercices, respirez normalement.

Si vous en avez le courage, prenez le temps, dans la journée, de les répéter.

Vous devez alors sentir un bien-être au niveau des épaules et de la nuque.

Dans un prochain numéro, nous assouplirons la hanche, puis les genoux.

H. G.