

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : osae do ryu [suite]

### **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:** 15.03.2025

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



## 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

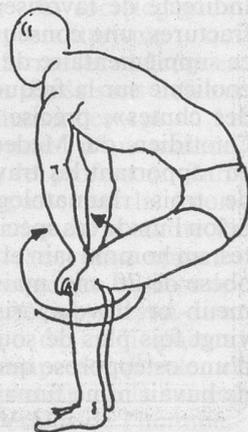
Debout, pieds joints, le corps légèrement incliné en avant; les mains sur les genoux les conduisent en une rotation de gauche à droite, puis inversement, 8 à 10 fois dans chaque sens.

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<sup>e</sup> 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.