Yoga sans effort : première leçon de Babacar Khane, pour personnes âgées

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **3 (1973)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829394

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

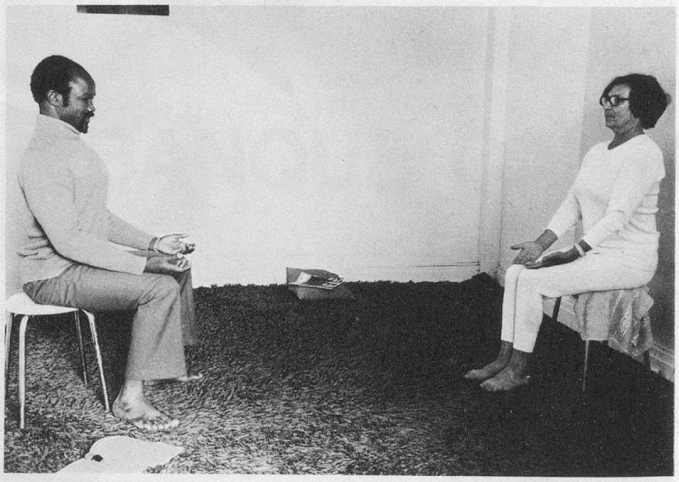
Yoga sans effort

Première leçon de Babacar Khane, pour personnes âgées

En yoga il n'y a jamais d'effort violent. Babacar Khane, dont vous avez fait la connaissance dans le dernier numéro d'« Aînés », est formel: les plus fatigués, les plus handicapés des individus peuvent approcher le yoga avec un profit certain. Tous les mouvements se font lentement, sans jamais forcer, ni insister si cela devient pénible.
« Si vous ne pouvez étendre complètement votre jambe, ça ne fait rien, dépliez-la à moitié, c'est déjà très bien. A force de le faire et de le refaire chaque jour, vous gagnerez des centimètres vers l'extension complète et serez étonné de retrouver du jeu à vos articulations et de redonner de la souplesse à vos muscles. On peut faire très peu de yoga, des mouvements limités, mais il faut qu'ils soient bien faits. »

Le maître yogi Khane a donné devant nous sa première leçon à une dame âgée de 65 ans. Nous y avons assisté avec notre caméra.

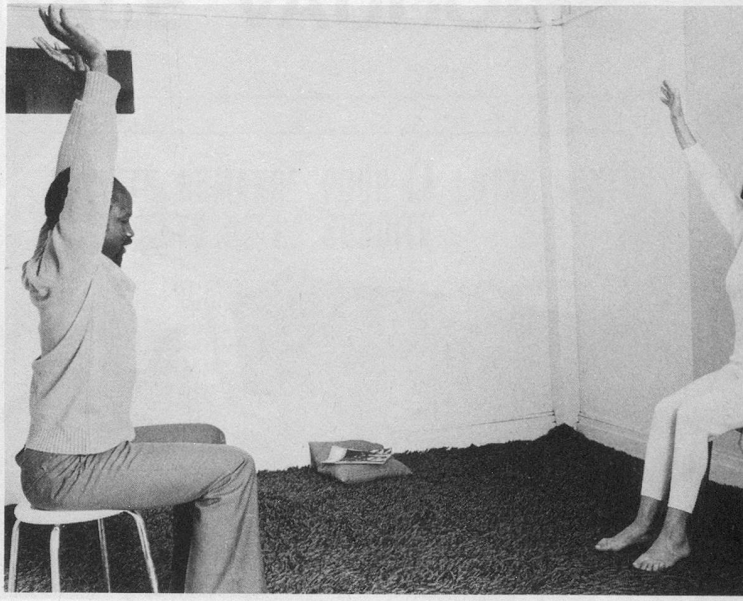
Première leçon, accessible à tous
S'inspirant des méthodes millénaires d'Iran, d'Egypte et de Chine, Babacar Khane a mis au point cette première leçon élémentaire qui peut être répétée avec profit chaque jour, en se rappelant qu'il vaut mieux en faire peu, mais le faire avec beaucoup d'application. Cela peut se pratiquer assis sur un tabouret, au bord d'un lit, d'un fauteuil ou d'une chaise. Se tenir bien droit, sans appuyer le dos.



1er exercice:
Détendez cuisses et bras, mains refermées reposant à l'envers sur vos cuisses. Fermez les yeux pour mieux oublier l'entourage et concentrez-vous sur votre respiration. Expirez profondément, bouche fermée, en ouvrant les mains lentement. Aussi lentement et profondément, inspirez en refermant les mains. Répétez plusieurs fois.

2e exercice:
Continuez le précédent, en comptant lentement de 1 à 5 tout en inspirant. Gardez l'air, en comptant 1 et 2 et expirez en comptant de nouveau de 1 à 5, sans vous presser. Répétez plusieurs fois.

3e exercice:
Elevez les bras lentement devant vous, en inspirant. Arrêtez-vous à mi-hauteur pour expiration, puis reprenez l'ascension des bras tendus, jusqu'à la verticale. Inspiration en redescendant, avec arrêt à mi-hauteur pour expiration. Faire 6 élévations et descentes d'une durée de 20 secondes environ, par mouvement.

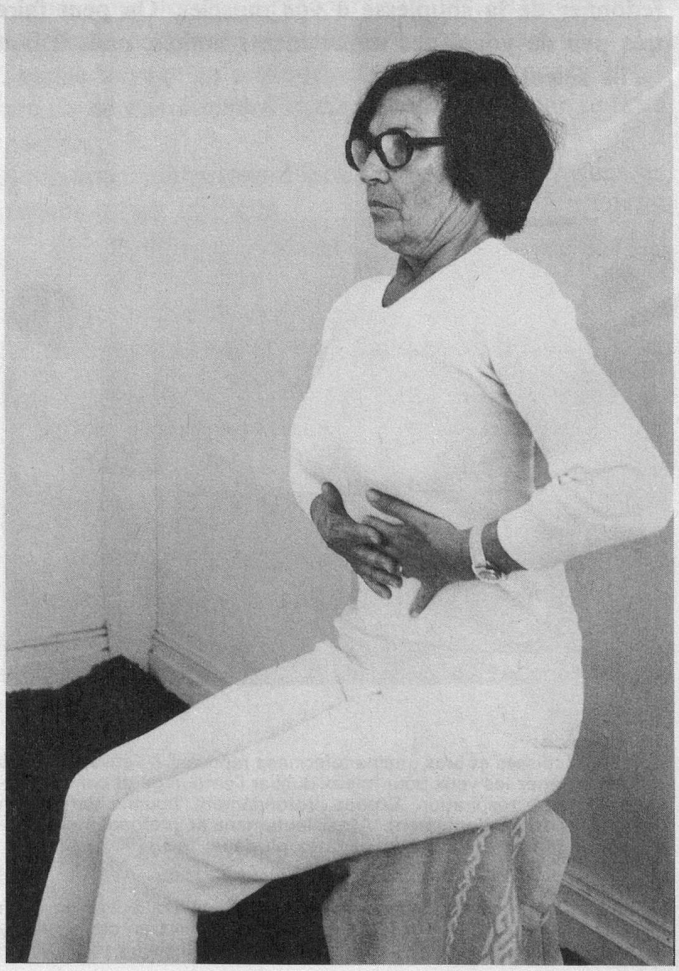


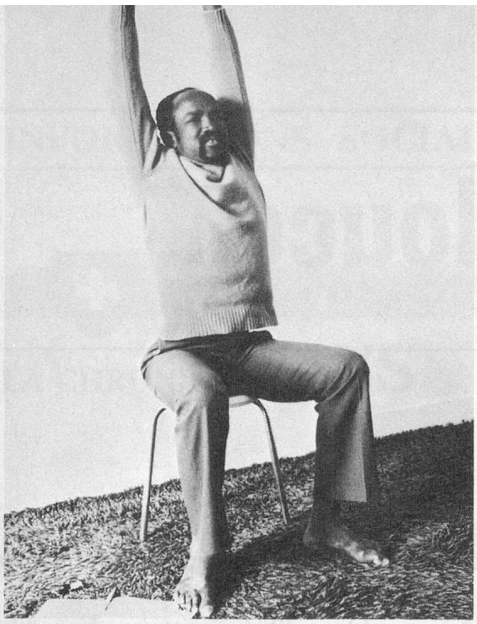
4e exercice:
Penchez-vous en avant, bras tendus un peu écartés. Expiration en descendant lentement, arrêt pour inspiration. Remontez de même et recommencez.

5e exercice:
C'est un massage interne (du foie et de la rate). Mains aux hanches, tournez le buste à droite, expirez pendant la torsion, inspirez en revenant. Puis tournez le buste à gauche en expirant pendant la torsion et inspirez en revenant.

6e exercice:
Bras levés, paumes face au plafond, expirez en contractant tout le corps. D'abord légèrement, puis moyennement et enfin intensément si vous pouvez. Décontractez-vous et inspirez profondément et lentement avant de recommencer. C'est un exercice de volonté et de contrôle de toutes les parties du corps, auxquelles il faut penser intensément.

7e exercice:
Mains sur le ventre, poitrine bombée, expirez. Contractez la paroi abdominale. Décontractez, inspirez et recontractez après une nouvelle expiration. Répétez plusieurs fois.





8

9/10

Tous les exercices de cette première leçon de Babacar Khane sont simples mais très efficaces pour améliorer votre condition physique et mentale. Faites-les tranquillement, à votre convenance, en vous isolant si possible. Oubliez votre entourage, les bruits du dehors, les voisins. Imaginez-vous sur un nuage, loin de tout. Fermez vos yeux, oubliez vos tracas, ne pensez qu'à votre corps. Il vous en sera reconnaissant. Si vous avez de la persévérance, il rajeunira... et vous aussi! YD

8e exercice:
Mains croisées, paumes vers le plafond, au bout des bras tendus, en expirant, se grandir, tirez vers le haut. Alors contractez de nouveau toutes les parties du corps, comme dans le 6e exercice, mais l'une après l'autre en commençant par les pieds, puis les mollets, les cuisses, le ventre, la poitrine, les bras, le cou, jusqu'au cuir chevelu...

9e exercice:
Mains à l'envers, sur les genoux, yeux fermés, bien droit sur le siège, imaginez que votre colonne vertébrale est une corde raide. Expirez en contractant votre paroi abdominale. Décontractez en inspirant. Recommencez plusieurs fois.

10e exercice:
C'est une exploration mentale du corps:
Premièrement: Faites voyager votre pensée à travers votre corps, en partant de la main gauche, en remontant le long du bras, arrivant à l'épaule, passant à l'épaule droite, descendant le bras droit jusqu'à la main, ceci en inspirant lentement. Recommencez en sens inverse, en expirant. Faites-le plusieurs fois.
Deuxièmement: Cette fois, sans vous soucier de votre respiration, faites à nouveau appel à votre imagination pour voyager par la pensée à travers votre corps en partant du dessous du pied gauche, montant vers la tête le long du côté gauche et en redescendant par la droite jusqu'au pied droit.
Cet exercice est affaire de concentration et n'est pas si facile, bien que sans effort physique. Mais pour le yoga, exercer le mental est aussi important que l'exercice physique. En répétant les essais, vous y arriverez petit à petit.
Un bon truc: cet exercice mental est excellent pour retrouver le sommeil, car il peut se pratiquer couché.

Nous rappelons aux personnes âgées domiciliées dans le canton de Vaud qu'à partir de **60 ans révolus** nous leur accordons sur leurs **livrets de dépôts** un intérêt de **5%**

BANQUE CANTONALE VAUDOISE

Centre spécialisé de verres de contact

20, Petit-Chêne, tél. 23 01 36, Lausanne

Lunettes spéciales, ultralégères avec un champ visuel doublé, pour **opérés de cataracte.**

SOCIÉTÉ ROMANDE POUR LA LUTTE CONTRE LES EFFETS DE LA SURDITÉ

Son but: renseigner et défendre les intérêts des durs d'ouïe de manière non lucrative

Son action: amicales des durs d'ouïe, revue «Aux écoutes», cours de lecture labiale, centrales d'appareils acoustiques dépositaires de la plupart des marques et modèles

Conseils - **essais - comparaisons - service après-vente gratuit - pas d'obligation d'achat**

Lausanne	rue Pichard 9	(021) 22 81 91
Genève	Longemalle 7/Port 4	(022) 21 28 14
Neuchâtel	Fbg de l'Hôpital 26	(038) 24 10 20
Sion	Av. de la Gare 21	(027) 2 70 58
Fribourg	rue St-Pierre 26	(037) 23 22 95