Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 13 (1983)

Heft: 10

Rubrik: Gym des aînés à domicile : octobre

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Gym des aînés à domicile

Louis Perrochon

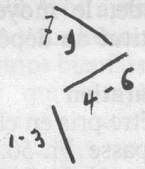
Octobre

Bien vieillir, c'est vivre en harmonie avec soi-même.
Savoir vieillir, c'est savoir s'épanouir.
Sœur M.-A.

Articulations des jambes

Debout

321. Marcher oblique à gauche, puis à droite: faire 3 pas en partant du pied droit, en direction oblique à gauche (1-2-3), poser le pied gauche oblique à droite par devant le pied droit, faire 3 pas (4-5-6), puis poser le pied droit oblique à gauche par devant le pied gauche (7-8-9), continuer.

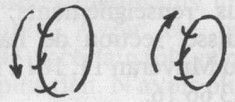


322. Marcher sur place en frappant le pied gauche, puis le pied droit tous les 3 temps: **1**.2.3, **4**.5.6, **1**.2.3, **4**.5.6, etc.

Articulation des bras et des épaules

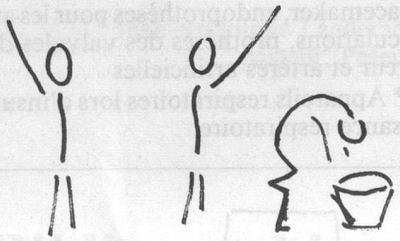
Assis

323. Bras levés souplement en avant, tourner le gouvernail (grande roue verticale) contre soi, une main après l'autre, puis, en sens contraire.



Debout

324. Cueillir des pommes: étirer le bras gauche oblique à gauche en haut, puis le bras droit oblique à droite en haut, très haut, fléchir les genoux et le torse pour déposer... la pomme dans une corbeille posée à terre.



Adresse, petite balle

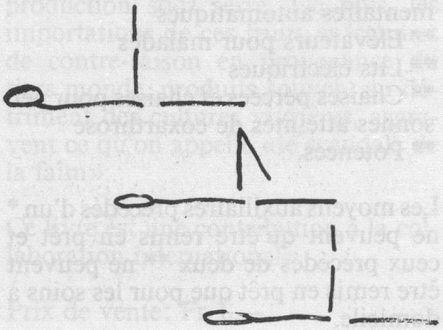
Debout

325. a) Marcher et faire rebondir la balle tous les 4 temps (toujours sur le pied gauche), puis touj. sur le pied droit.)

b) idem, mais tous les 3 temps (1 fois sur le pied gauche, 1 fois sur le pied droit).

Sur le dos

326. Lever la cuisse et la jambe à la verticale, laisser tomber la jambe et la relever, plusieurs fois (flexion du genou).



GENÈVE: vie sociale

Echos et propos

Rencontre avec Alice Fuchs

Ce qui frappe c'est la chaleur de son sourire et un regard bleu qui se plante bien droit dans les yeux de son interlocuteur. Une rare qualité d'accueil qui donne le sentiment, non seulement que l'on était attendu, mais que la rencontre ne peut être que bénéfique pour les deux personnes en présence. Il émane d'Alice Fuchs comme des ondes vivifiantes; elle respire l'équilibre; visiblement elle est «bien dans sa peau» et dans sa vie, ce qui ne signifie évidemment pas que les épreuves l'aient épargnée. De quelqu'un d'autre, on serait tenté de dire qu'elle a derrière elle une belle carrière — plus de 50 ans d'activité professionnelle — mais ce serait enfermer dans le passé ce qui est toujours son quotidien, à 80 ans: l'enseignement du yoga.

— Depuis tout enfant j'ai été attirée par l'enseignement. A 18 ans j'avais mon premier poste, au bord du lac de Morat: une classe de 50 élèves, quatre degrés. J'ai toujours eu un bon contact avec les jeunes, il m'est facile d'établir avec eux une communication. A part quelques années consacrées à un secrétariat social et à l'évangélisation, j'ai enseigné jusqu'à l'âge de 68 ans. Un accident survenu le jour même où je devais dire au revoir à mes élèves m'a valu l'opération du col du fémur. C'est d'ailleurs à ce moment-là qu'une amie m'a fait connaître la revue «Aînés»: le numéro consacré en particulier à la danseuse Alice Vronska qui avait subi la même opération.

— *Et le yoga?*

— J'ai été initiée par un professeur hindou, Jésudian, l'auteur de *Sport et Yoga* et j'ai commencé à le pratiquer en 1954, en pionnière, dans des circonstances assez particulières, c'est-à-dire en l'enseignant sans en dire le nom, qui aurait inquiété mes élèves.