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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 13 (1983)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Genève : vie sociale

**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

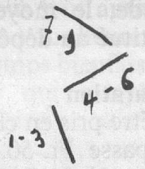
# Octobre

*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.

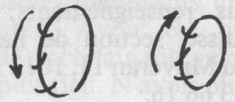



**322.** Marcher sur place en frappant le pied gauche, puis le pied droit tous les 3 temps: **1**.2.3, **4**.5.6, **1**.2.3, **4**.5.6, etc.

## Articulation des bras et des épaules

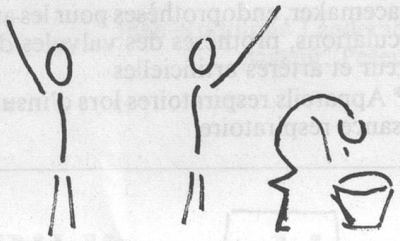
**Assis**

**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

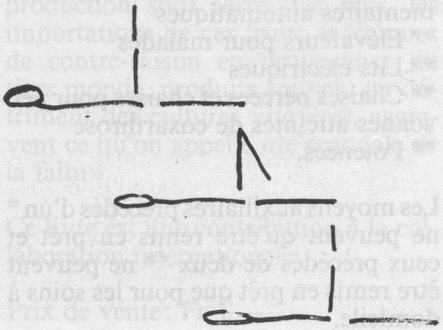
**Debout**

**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.

J'avais cette année-là une classe particulièrement difficile, des enfants turbulents et inattentifs. L'idée m'est venue de leur apprendre à faire, entre les bancs de la classe, ce que j'appelais simplement des «exercices d'assouplissement». Succès immédiat et total! Les mères de ces enfants se sont étonnées de l'amélioration qu'elles constataient peu à peu dans leur comportement. Certaines m'ont demandé à suivre elles-mêmes un cours du même type. J'ai obtenu une salle à l'école de Châtelaine, puis une autre à la rue Necker, où j'ai enseigné par la suite le yoga pendant 25 ans. Cette année il me faut, à regret, quitter ce local pour un autre. Et le reste a suivi... d'autres cours, d'autres élèves.

A l'époque où j'ai débuté, les cours de yoga qui existaient étaient très chers. C'est, à mon avis, la discipline la plus extraordinaire qui soit. J'ai donc décidé que tout le monde devait pouvoir en faire. Actuellement, je demande une participation de Fr. 5.— par cours. Ni comptabilité ni paperasses: un petit sac, posé à l'entrée de la pièce, recueille ce que les participants veulent bien y verser. C'est une affaire de confiance. Le yoga est un enseignement de la droiture, un éveil de la sensibilité et de la conscience. A moi d'y parvenir! Il arrivait, dans les débuts surtout, que je retrouve dans le sac des boutons, des jetons... ces échecs m'attristent, et me montrent à chaque fois qu'il reste du chemin à parcourir!

— *Pratiquez-vous d'autres méthodes de développement personnel?*

— Je me suis recyclée tout le temps, j'ai suivi et je suis encore des séminaires, j'ai fait diverses expériences. Lorsqu'on me demande conseil — je réserve un jour par semaine à des entretiens avec mes élèves — je veux pouvoir parler en connaissance de cause. Mais le yoga à lui tout seul est l'apprentissage d'une vie: pour ma part, je m'efforce de le pratiquer 24 heures sur 24, en particulier d'éliminer les pensées malsaines, négatives, les jugements... On peut le prendre à différents niveaux. C'est une science millénaire dans un art de vivre. Il permet pour moi l'union au plan de l'esprit, de l'âme et du corps. Lorsqu'une de ces trois santés manque, la santé manque. L'unité est très importante, or on peut modeler sur les trois plans, s'améliorer, redresser le corps et l'âme. Une posture est symbolique, elle est révélatrice d'une attitude intérieure.

Au début de chaque cours, je commente une pensée constructive qui aide à regarder les problèmes de la vie en face, à forger le caractère et la destinée. Et puis j'apprends entre autres à mes élèves — femmes, hommes, enfants — à respirer consciemment. Respirer, écouter ce souffle en nous qui est la vie, c'est revenir vers l'intérieur, trouver l'équilibre, lutter contre le stress actuel.

En 30 ans, je n'ai jamais manqué un cours. Je ressens comme un privilège d'être en capacité de servir encore. C'est là tout ce que je demande jusqu'à la fin de ma vie.

O. B.

Adresse de Mme Alice Fuchs: chemin Sellières 9, 1219 Le Lignon. Tél. (022) 96 51 05.

— Finissez votre repas tranquille, vous ne nous dérangez pas!
(Dessin de Padry-Cosmopress)

# Points de repère

**Entraide**

créée récemment à Genève, l'association *Avenir malgré tout,* bd de la Cluse 55, tél. 022/20 30 11, apolitique et non confessionnelle, a pour but «d'aider moralement les personnes souffrant d'isolement affectif, déprimées et en détresse à la suite de la perte d'un être cher, par décès ou par abandon». Elle propose: contacts amicaux, visites, réunions, excursions, vacances en groupe pour venir en aide à ceux et celles qui ne trouvent pas, en pareil cas, le soutien nécessaire dans leur entourage.

**Distractions**

*Exposition temporaire.* Les Archives d'Etat, rue de l'Hôtel-de-Ville, ont rassemblé de nombreux documents illustrant le rôle de Calvin dans l'organisation de la «Cité-Eglise» de Genève, au 16e siècle. Une occasion de voir certaines pièces rares, exposées jusqu'à la fin de l'année (en semaine, de 9 h. à 17 h.).

*Activités 3e âge.* Ont repris au **Centre social protestant:** cours de natation, de danse et de rythmique, balades à pied et à vélo. Pour recevoir le programme, s'adresser: case postale 177, 1211 Genève 8, ou au responsable du secteur 3e âge: M. Paul Piguet, tél. 022/20 78 11.

***Uni 3e âge.* Pour obtenir le programme du semestre d'hiver (1re partie), comprenant conférences et visites commentées, s'adresser au secrétariat, rue de Candolle 6, tél. 022/20 93 33, int. 2042 (le matin).**

Le dimanche 16 octobre, de 10 h. 30 à 18 h., *grande vente des ateliers loisirs de la Maison de Vessy,* route de Veyrier 85 (bus 88), tél. 022/84 21 11. Au programme: **Attractions,** Fanfare de Veyrier, accordéonistes, majorettes, tombola surprise, peut-être quelques voitures anciennes appartenant à un collectionneur. **Stands,** artisanat des ateliers loisirs, tissages, broderies, tricot, objets en bois. S'y ajouteront, fleurs et brocante. **Buvette. Restauration,** soupe maison, assiettes froides, grillades, frites, pâtisserie.