Points de repère

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

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 10

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830004

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

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.