Gym 3 à domicile

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

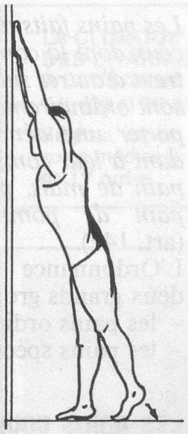
http://www.e-periodica.ch

HENRI GIROD

Pour le dos, encore et toujours!...

Il y a toujours quelque chose à faire...

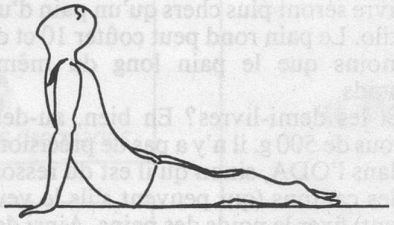
L'empilement de nos 33 vertèbres n'aime pas le manque de mouvement, pas plus que les mauvaises habitudes telles que: se pencher en avant pour ramasser un objet au sol, sans fléchir les jambes.
A l'école, on nous a enseigné que ces mêmes vertèbres sont posées sur des disques intervertébraux et qu'elles sont soutenues par un ensemble de muscles.
En faisant travailler tout cet édifice, il est possible de redresser un dos qui a tendance à s'arrondir ou d'étirer un dos qui fait mal.
***Il y a donc toujours quelque chose à faire,** à condition de s'astreindre quotidiennement à quelques exercices.*
Le but de cette pratique est d'intervenir avant que ne se tasse cet empilement vertébral, de le redresser, de le consolider, de donner un peu d'espace aux fibres nerveuses qui souffrent d'être trop comprimées entre deux vertèbres.
Alors, pourquoi ne pas essayer?



1. Debout

face à un mur, pieds décalés vers l'arrière d'env. 50 cm

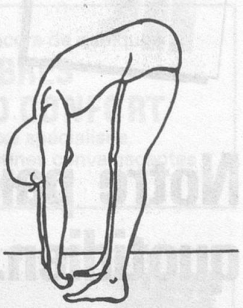
Elève les mains, paumes à plat le plus haut possible au contact du mur. Elles ne doivent pas bouger.
Recule un pied vers l'arrière, jambe tendue et essaye de poser le talon au sol (élongation totale).
Change de pied et fais de même.
Répète 6 à 8 fois avec jambe gauche et jambe droite.
Respire normalement.



2. Couché à plat ventre

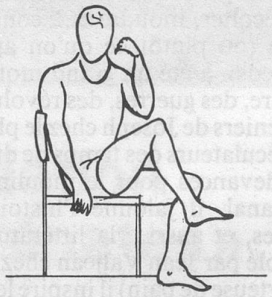
les mains placées sous les épaules

Par une extension lente des bras, relève le buste et la tête en inspirant. En expirant, reviens lentement au sol en fléchissant les bras.
Répète 6 à 8 fois.



3. Debout

penche-toi en avant, lentement et en expirant à fond, les épaules, les bras et la tête complètement relâchés.
En inspirant, redresse-toi lentement en commençant le redressement par les vertèbres lombaires, puis les dorsales pour terminer par les cervicales, la tête bien droite, regard en avant.
Répète 5 à 6 fois.



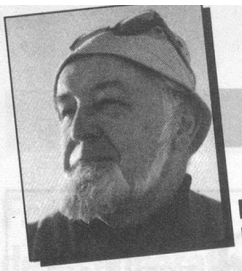
4. Assis sur une chaise

jambes écartées, main droite à l'épaule

En inspirant, va toucher le genou gauche avec le coude droit. Expire en touchant le genou.
Respire normalement en redescendant à la position initiale.
Id. de l'autre côté.
Répète 6 à 8 fois.

En forme après 60 ans

Dans le N° d'octobre 85, il vous était proposé de... «bien vieillir», grâce à Louis Faurobert (Edit. Dangles). Il vous rappelait notamment que «vieillir» n'est pas une maladie, mais une évolution normale».
Cela est bien joli direz-vous; encore faut-il savoir comment s'y prendre!
«On vieillit comme on a vécu» concluent tous les psychologues, c'est-à-dire en fonction de sa personnalité. Si, avant d'aborder la vieillesse, vous avez su vous intéresser à tout ce qui vous entoure, à votre famille, à vos amis durant de longues années, aux progrès de la science qui vous dépassent, votre retraite doit vous être apparue comme un temps d'épanouissement. J'ai personnellement constaté que celui, (ou celle) qui désire se restructurer sans cesse, c'est-à-dire mettre en jeu ses facultés intellectuelles et ses possibilités affectives se SENTAIT BIEN DANS SA PEAU.
Cela concerne le côté moral du problème du vieillissement. Poursuivons alors, dans le cadre de G 3 le problème physique ou pratique plus spécialement.
Si vous en avez la possibilité, jardinez. Vous n'avez pas de jardin? Offrez vos services à un voisin. Bricolez, mais attention! ayez toujours à proximité le sparadrap! Faites de la peinture comme Louis Perrochon, ou faites de la photo, allez à la pêche, à la chasse, voyagez; il y a tant de merveilles dans la nature que vous n'avez pas encore admirées. Participez à des rencontres avec des amis, joignez-vous à des associations de contemporains qui prennent un plaisir certain à vieillir en communauté. Rendez visites à des handicapés ou à des malades, en un mot à de plus malheureux que vous.
Avec un tel programme, le temps s'écoulera rapidement.
Laissez-moi conclure par cette anecdote que cite dans son bouquin Louis Faurobert, anecdote qu'il dit authentique: «L'humour du centenaire»: —La



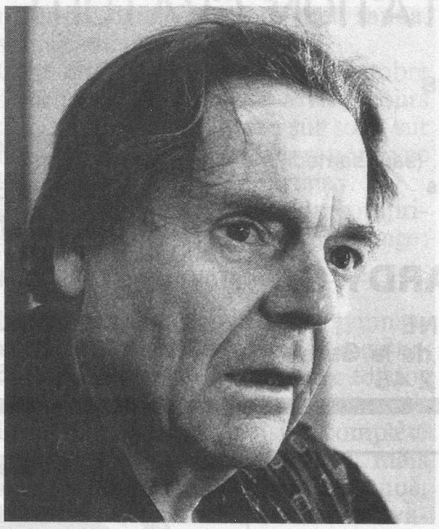
FRANÇOIS MAGNENAT

Théâtre radiophonique

Je lisais, il y a peu, dans la *Gazette de Lausanne,* que le **théâtre radiophonique** était en pleine renaissance. Pourquoi? C'est le grand mystère; car, avec l'entrée de la TV dans tous les foyers ou presque, cette forme de théâtre sans images était logiquement moribonde. A tel point que l'ancienne direction de la Radio avait, plus ou moins, préparé la cérémonie funèbre!

Je suis donc ravi de ce retour en grâce du théâtre radiophonique que j'ai beaucoup pratiqué dans mes jeunes années, ce qui n'est pas d'hier! A cette époque, le service parlé dépendait de Radio-Genève et se trouvait placé sous la direction de la regrettée **Denise Kreis.** Les auteurs-maison se nommaient, entre plusieurs autres, **Georges Hoffmann** et **Marcel De Carlini,** spécialistes des pièces policières: le premier, un peu dans la ligne Maigret (toutes proportions gardées), le second plus attiré par l'action, le suspense. Ils avaient créé trois personnages qui revenaient presque à chaque fois: *Durtal,* le détective rusé, un précurseur du commissaire Moulin de la TV, interprété par l'excellent **René Habib.** Son collaborateur occasionnel, un joyeux titi à l'accent genevois des Pâquis, se nommait *Picoche,* avec la voix d'un ami trop tôt disparu: **Sacha Solnia;** enfin, le commissaire vieille école, un peu ridicule (très traditionnel dans les policiers anglais), dénommé *Gallois,* composé par un solide acteur qui vient de mourir à un âge avancé: **André Davier.**

Hoffmann et De Carlini disparus, le flambeau a été repris par une comédienne passée à la table d'écrivain: **Isabelle Villars,** dans le privé Madame... Durtal! Les metteurs en ondes de l'époque furent, outre les acteurs, le comédien **Jean-Bard,** professeur au Conservatoire et, durant de longues années, ce cher ami **William Jacques.**



William Jacques, comédien.
(Photo Christiane Nusslé)

Car il n'y avait pas que les policiers. Le théâtre radiophonique nous offrait des pièces du répertoire adaptées du boulevard, de grands classiques et parfois même — mais rarement — des œuvres d'avant-garde. Ce retour au premier plan de cette forme de théâtre qui fait travailler notre imagination me remplit d'aise; car la TV, avec ses Maigret (Jean Richard), ou ses «cinq dernières minutes» (commissaire Cabrol) ne nous gâte guère! Le théâtre — la fiction comme on dit — à la TV coûte très cher, d'où sa rareté.

La musique à la radio

Je poursuis, ce mois, la présentation de quelques œuvres musicales classiques diffusées en avril sur nos ondes romandes. Le 9 avril, en différé, l'OSR, dirigé par **Gregor Nowak** (1er prix du Concours Ansermet), nous propose, entre autres, un concerto de violon de Tartini avec **Pierre Amoyal.** La vie de ce compositeur padovan du XVIIIe siècle tient du roman. La légende — en est-ce bien une? — veut qu'il ait épousé secrètement une charmante jeune fille qui n'était autre que la maîtresse du cardinal de Padoue! Il dut s'enfuir et se cacher durant plusieurs années jusqu'à ce que l'ire cardinalesque fut apaisée. Tartini a laissé 125 concerti et 160 sonates, dont le fameux «Trille du diable»!

Le 16 avril, **Horst Stein** sera au pupitre et donnera, avec l'OSR, une œuvre peu connue du compositeur anglais **Michael Tippett,** son concerto pour deux orchestres. Né en 1905, Tippett est l'un des plus représentatifs créateurs de l'école anglaise moderne. D'abord très individualiste et classique (paradoxalement il adhère au parti communiste qu'il quittera par la suite), il passera peu à peu à la musique atonale. C'est de cette époque que date ce concerto, une partition ambitieuse, étincelante et profonde tout à la fois. Le concert sera complété par le 3e concerto pour violon de **Saint-Saëns** avec la violoniste **Isabelle von Keulen.**

Enfin, le 23 avril, un concert **Richard Strauss:** *Don Quichotte,* variations pour violoncelle, avec le remarquable **Paul Tortelier,** et *Les Métamorphoses,* une des dernières œuvres (1945) de Strauss: une étude pour vingt-trois instruments qui est peut-être le chef-d'œuvre musical de toute sa vie.

Souvenirs, souvenirs

Je voudrais évoquer une figure bien sympathique des actualités sportives de la Radio romande: **Vico Rigassi.** Mort il y a trois ans à 78 ans, Vico Rigassi, comme l'écrivait Serge Lang dans *24 Heures:* «Pour commencer fut une voix, un message.» Après des débuts difficiles dans la presse écrite, c'est, dès 1930, le micro qui va faire connaître sa rondeur joviale, sa voix chaude et ensoleillée. Il parlait sans problème nos trois langues et, dès lors, il présenta le Tour de Suisse, le hockey, le ski et l'automobile sur nos trois émetteurs... Faut le faire! Confrère de talent, généreux, amical avec les jeunes (j'ai pu l'apprécier), il était, disent les mauvaises langues, un peu brouillon, mais quelle présence! Son fils **Lélio,** mort prématurément il y a deux ans, fut un très amical confrère et un reporter de radio et de télévision digne de l'enthousiasme de son père!

Je viens d'apprendre la mort de **Victor Desarzens,** une personnalité de grande valeur sur le plan musical en Romandie. J'en reparlerai.

F. M.

---

municipalité d'une petite ville de Provence s'apprêtait à fêter dignement les cent ans d'un de ses administrés qui jouissait d'une paisible retraite auprès de son épouse nonagénaire.

Au jour dit, la délégation se présente derrière le maire; c'est l'heure des discours, des compliments, des fleurs et du champagne... quant l'impétrant coupa net l'enthousiasme général en déclarant: «Je vous demande pardon, mais il y a erreur: ce n'est pas aujourd'hui mon anniversaire, c'est seulement demain.»

Quand tous se furent retirés, le centenaire dit à sa femme: «Bien sûr, c'était aujourd'hui, mais je ne voulais pas manquer le match à la télé».

H. G.