Silhouette : le yoga pour la vie

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1987)**

Heft 11

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

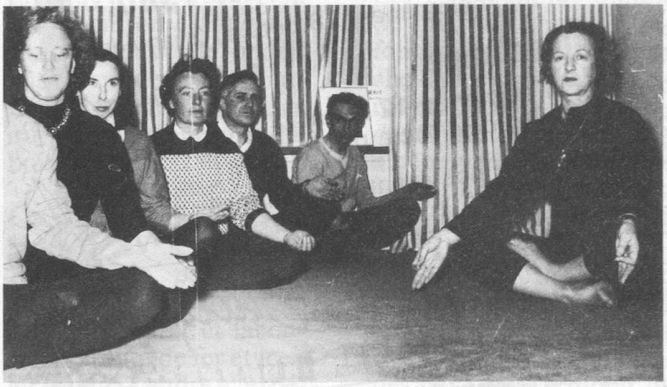
http://www.e-periodica.ch

Le yoga pour la vie

Vous n'êtes pas convaincu des vertus que présente la pratique du yoga? C'est que vous ne connaissez pas Lise Taillard.
Le visage net sous des cheveux cendrés, l'œil vif et sans lunettes, elle garde à 80 ans tout juste l'esprit alerte, l'humour à fleur de sourire, la répartie éclair et la conviction d'avoir fait le bon choix lorsque, dans les années 40, elle s'est plongée à fond dans l'étude du yoga. Une discipline qu'elle n'a dès lors cessé d'exercer et qui lui a permis d'évoluer à la fois physiquement, psychiquement, intellectuellement et spirituellement.
Pionnière du yoga en Valais dès 1954, elle l'a enseigné à Sierre, Loèche, Montana – où elle a vécu durant 30 ans – et à Sion où elle réside actuellement. Des cours dans des pensionnats, des établissements hospitaliers, des leçons en groupes ou en privé, à des enfants... A ces derniers, estime-t-elle, il faudrait apprendre dès la première année d'école à respirer juste. Par le nez et avec le ventre. «La maîtrise de la respiration mène à celle de l'esprit et du corps. Si on enseignait le yoga à l'école, la jeune génération aurait l'esprit plus vif et une colonne vertébrale – au propre et au figuré – plus droite. Savez-vous que l'homme n'exploite généralement que 8 à 10% de ses possibilités? Par la pratique du yoga, il pourrait parvenir jusqu'aux 70%...»
Hygiéniste-esthéticienne de profession, maître de yoga par vocation, Lise Taillard en a approfondi la technique durant 10 ans, à Genève, avec le maître Salvaradjan Yesudian et un masseur hindou qui l'avait prise en amitié. «Dès ma première leçon je me suis sentie «décoincée». J'avais trouvé ce que je cherchais inconsciemment depuis l'enfance: une manière de respirer qui apporte un surplus de vie, comme une nourriture supplémentaire».
Ce bien-être, elle a voulu le faire connaître aux autres. Avec succès puisqu'aujourd'hui encore certaines de ses anciennes élèves voudraient qu'elle continue à enseigner. «Mais maintenant c'est la retraite.» Une retraite active, cela va de soi, qui lui conserve une étonnante jeunesse.
«Dès qu'on a dépassé 20 ans, déclare l'esthéticienne qui sommeille en elle, on a le visage qu'on mérite. Grâce à des soins extérieurs mais aussi par la qualité de sa vie intérieure.»
A la regarder on se dit qu'elle a su pour sa part appliquer les premiers et entretenir soigneusement la seconde.

Jacqueline Jaquerod

Aujourd'hui, lors d'un anniversaire.



Avec des élèves, il y a quelques années.

Résidence Les Trémières s.a.

Chemin de Pré-Fleuri 8
1006 Lausanne
Ouverture novembre 1987
Renseignements et inscriptions:
(021) 28 05 85

Etablissement médico-social privé pour personnes âgées

Merveilleusement situé au cœur de la ville dans un quartier tranquille près d'Ouchy. Face à une station de métro.

Services et soins personnalisés de qualité dans une ambiance chaleureuse. Infirmières diplômées, présence jour et nuit. Médecin responsable. Animation. Longs et courts séjours.

Chambres à 1 et 2 lits avec cabinet de toilette, aménagées avec confort.