Gym 3 à domicile : du nouveau avec Cate Wallis

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1988)**

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

HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Du nouveau avec Cate Wallis

A Tramelan, dans les années 60, je jouais au Père Noël en décembre, dans la famille Wallis. J'étais loin de me douter que la petite fille qui récitait sa poésie deviendrait la célèbre Cate Wallis. Après sa scolarité, Cate fait un apprentissage de photographe à Lausanne. Exerçant ce métier, elle débarque à Paris et fait, en 1967, la connaissance de Vic Novas, photographe lui aussi. Tous deux suivent des cours de karaté. Ils séjournent bientôt cinq mois au Japon et s'initient aux disciplines orientales. Alors que la trentaine s'annonce, Cate dirige trois écoles d'arts martiaux et totalise 5 ceintures noires. De retour en Suisse, elle met au point une technique mieux adaptée aux Occidentaux: **l'Osae do Ryu,** ce qui signifie: école de la voie du contrôle.

Cette discipline permet à chacun – de 4 à 90 ans! – de prendre conscience de son corps, de le respecter en le maintenant en bon état, d'en régulariser le circuit d'énergie. Elle permet de canaliser la violence ancrée dans chaque individu. Ce n'est pas un sport, ni une religion, ni une technique de combat: **l'osae do ryu** est basée sur une doctrine de non-résistance. C'est une soupape de défoulement de l'énergie intérieure polluée.

On pratique actuellement **l'osae do ryu** en leçons groupées à:

Bienne, salle d'entraînement, rue Alex-Schöni 30a,

La Chaux-de-Fonds, Les Gentianes 40,

Saint-Imier, rue Baptiste-Savoye 33a,

tous les soirs de la semaine.

L'arbre

Debout, pieds nus, enracinés dans le sol. Le corps droit, mais sans raideur, bras ballants le long du corps; laisser tomber vos épaules.

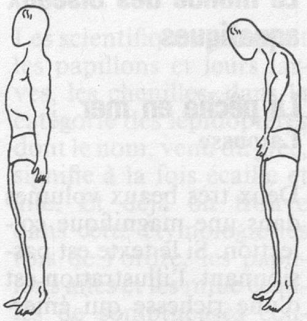
La tête, sommet de l'arbre «pousse» le ciel.

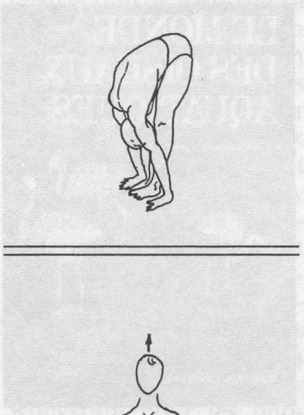
Ni les dents, ni les lèvres ne sont serrées; détendez vos mâchoires; vous serez étonné de constater combien elles sont crispées chaque fois que vous y songez!

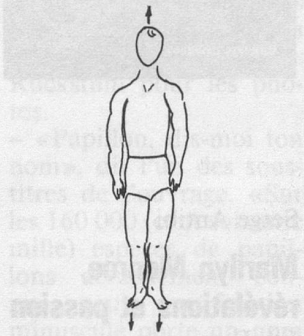
Respiration abdominale, telle celle d'un bébé dans sa couchette.

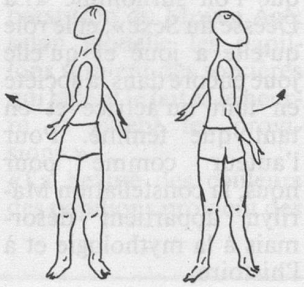
De cette station détendue, en fermant si possible les yeux, faites tourner votre bassin à gauche et à droite; cela conduit votre tête et vos bras en souplesse.

Etes-vous capable de tenir 3 à 5 minutes sans vous crisper?









Le roseau

... plie, mais ne rompt pas!

Même station de départ que pour l'«Arbre».

Vos lunettes vont vous gêner, ôtez-les!

Respiration toujours abdominale.

Votre tête est lourde; sentez-en le poids en dodelinant légèrement.

Elle tombe lentement en avant; le menton touche la poitrine; les épaules suivent ce mouvement en avant, puis le dos, jusqu'au bassin. Les jambes restent tendues.

Laissez votre corps s'allonger vers le sol, les mains se rapprochent de vos pieds: insistez, encore un centimètre..., encore deux millimètres. Vous devez avoir la sensation de «lâcher».

Allez aussi bas que possible, même si vous n'arrivez pas à réaliser la figure ci-dessus.

Remontez lentement jusqu'à la station de départ et décontractez-vous en laissant la tête, les bras et le haut du corps tourner par le mouvement de rotation du bassin comme pour l'«Arbre».

Ces deux premiers exemples n'offrent apparemment aucune difficulté. Le plus difficile est de se décontracter, en ne pensant qu'à son corps.

Tenez, en ce moment où vous lisez ces lignes, vos mâchoires sont-elles décontractées? Vos épaules sont-elles tombantes? Oui?, alors vous avez gagné. **Bravo!**

H. G.