Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 18 (1988)
Heft: 12

Rubrik: Gym 3 à domicile : Osae do ryu

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

HENRI GIROD

GYM 3 À DOMICILE

Osae do ryu

école de la voie du contrôle
soupape de défoulement de l'énergie intérieure polluée

TAI-CHI DO

est la somme
de différents éléments

Ainsi, lectrices et lecteurs d'«Aînés», rien ne doit s'opposer à la pratique d'exercices ne sollicitant aucun effort physique.

Les deux exercices proposés dans le numéro de novembre nous ont permis de contrôler notre détente et notre décontraction.

Essayons à présent de perfectionner dans le détail l'assouplissement de nos mouvements et de nos articulations.

Si Cate Wallis nous propose de trouver équilibre et bien-être, sans violence, par des exercices sans danger, elle nous suggère d'analyser le tableau ci-contre:

TAISO

Aspect de la Mécanique

Le corps-instrument: souplesse, relaxation, poids, massage

TAI-CHI

Aspect de la forme

Travail des formes et enchaînements traditionnels du TAI-CHI CHUAN

TAIDO

Aspect du combat

Application des formes du Tai-Chi dans le travail à deux

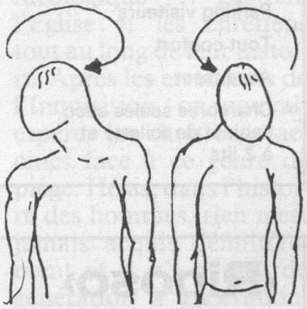
ZAZEN

Aspect méditatif

La posture, la respiration

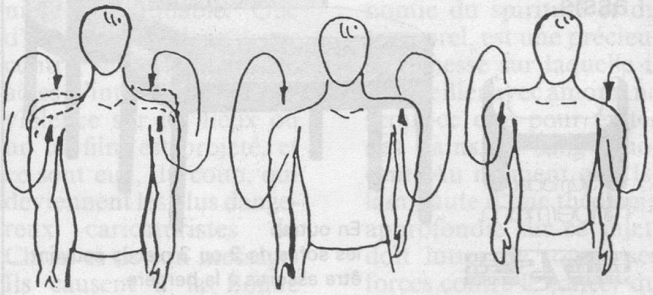
La tête

Debout ou assis, le dos droit, sans raideur, ventre rentré, faites pivoter votre tête sur la nuque, sans déplacer les épaules en 8 ou 10 cercles lents à gauche: id. à droite.
But: vous devez sentir le poids de votre tête.



Les épaules

Debout ou assis, le dos toujours droit, sans raideur. Faites tourner vos épaules en avant 8 à 10 fois, les bras restent souples le long du corps; id. en tournant les épaules en arrière.
Essayez ensuite de tourner les épaules, l'une après l'autre, dans un sens, puis dans l'autre.



Remarque: pour ces deux exercices, respirez normalement.

Si vous en avez le courage, prenez le temps, dans la journée, de les répéter.

Vous devez alors sentir un bien-être au niveau des épaules et de la nuque.
Dans un prochain numéro, nous assouplirons la hanche, puis les genoux.

H. G.