Gym 3 à domicile : osae do ryu [suite]

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **19 (1989)**

Heft 2

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

Osae do ryu

(suite)

A qui cette méthode s'adresse-t-elle?
Cate Wallis, forte de son expérience, nous répond: «L'osae do ryu permet à toute personne de tout âge et toute morphologie (même handicapée) de prendre conscience de son corps, de suivre une voie qui le maintient en bon état, en régularisant le circuit de l'énergie.
»Les exercices ne sont ni sportifs, ni musculaires. Ils engagent tout le corps et l'esprit et permettent, petit à petit, la découverte, puis la maîtrise de sa propre énergie.

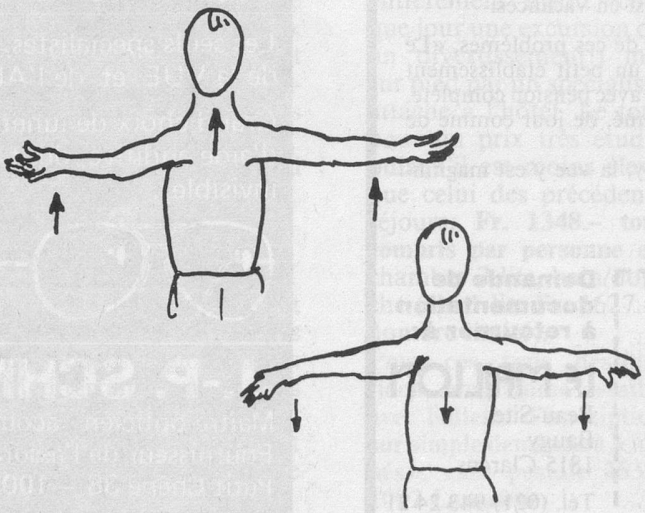
»La pratique de l'osae do ryu ne vous rendra pas «chinois», mais vous apportera le bien-être en vous réintégrant dans vos chemins naturels.»

Et vous, lectrices et lecteurs qui pratiquez encore certains sports, si vous préférez pour votre bien-être les mouvements musculaires et d'articulations, reprenez les exercices multiples proposés par Jack Günthardt dans les N°s 12/86 à 5/87.
Ainsi, chacun y aura trouvé son compte!

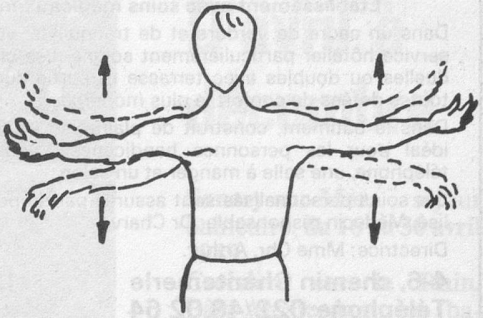
Synchronisons la respiration et le mouvement

L'arbre respire

Position de l'arbre: pieds parallèles, décambrez le bassin, bras et mains le long du corps; en inspirant lentement et profondément, les mains – paume dessus – conduisent les bras en direction du ciel jusqu'à la hauteur des épaules. En expirant, laisez descendre les bras, mains tournées vers la terre.



La respiration descend dans le ventre.



L'oiseau de proie

Même position de départ: en inspirant, élevez les bras sur le côté jusqu'à hauteur des épaules, paumes des mains tournées vers le ciel, et élevez-vous sur la pointe des pieds.
En expirant, redescendez à la station en posant les pieds à plat.
Alternez ces deux mouvements lents plusieurs fois à l'image d'un grand oiseau qui vole paisiblement.

Même position de départ: en inspirant, décrivez lentement un grand cercle avec les bras – mains ouvertes – d'arrière en avant jusqu'au dessus de la tête.
Sentez ce mouvement jusqu'au bout des doigts.
Depuis le sommet, expirez et croisez les bras; laissez-les redescendre le long du corps à la position de départ.
Id. aussi en vous soulevant sur la pointe des pieds.
Le regard est toujours dirigé en avant.

H. G.