

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 72 (1984)

**Heft:** [8-9]

**Artikel:** La solution yoga

**Autor:** ogl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-277272>

### **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:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## LA SOLUTION YOGA

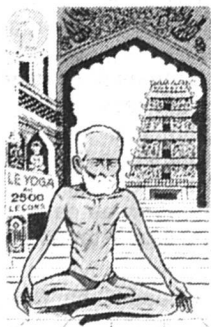
De nombreuses femmes, de tous les âges, trouvent dans la pratique du yoga une solution de longue durée à ce problème de recherche du bien-être — sujet de ce dossier — qui nous touche toutes à un moment ou à un autre de notre vie. Très souvent abordé sous l'angle de l'exercice physique, sa pratique apporte vite bien plus : une harmonie croissante entre le corps et l'esprit.

Que l'on soit attiré ou non par son origine orientale, il est clair que le yoga a acquis maintenant sa place parmi les méthodes d'exercice physique éprouvées de nos pays. Une analyse un peu approfondie du yoga révèle aussi l'héritage indo-européen commun à notre culture et à celles dont il est issu : Inde, Iran et Egypte.

Le yoga n'a pas du tout historiquement été l'apanage des hommes et, à travers les âges, de grandes figures féminines ont dispensé et dispensent leur enseignement. Le yoga dispose de toute une tradition de préparation à l'accouchement et à la maternité, et on y reconnaît des liens certains avec les méthodes plus récentes d'accouchement basées sur la respiration et le contrôle corporel.

L'harmonie yoga repose sur un rapport constamment amélioré entre quatre éléments de base : respiration, posture, détente et concentration. A la fin d'une séance, un état de bien-être doit idéalement remplacer la fatigue antérieure. Alors qu'en Orient, pour obtenir un équilibre, il est souvent nécessaire de mettre l'accent sur l'élément concentration, de notre côté du monde, c'est surtout la détente qui doit être soulignée. Chaque progrès ouvre une porte nouvelle ; la progression est continue à chaque âge de la vie et selon la condition de chacun.

Cette harmonie implique l'exclusion de toute agressivité physique ou mentale. Il s'agit de permettre à l'individu d'améliorer son potentiel personnel et, de ce fait, de faciliter ses rapports avec les autres. Quel soutien pour accompagner une vie entière ! (ogl)



## ALLÔ, RUBENS, BOBO !

— Tiens, regarde cette robe ! Elle a beaucoup d'allure. D'ailleurs, la mode, cette année, est très agréable à porter, tu ne trouves pas ?

— Juste. On a l'impression que les stylistes ont eu le regard ample. C'est une bénédiction pour toutes celles qui, comme moi, acceptent mal le désastre qui s'est installé sur leurs hanches...

— Ne me dis pas que tu es toujours troublée par tes rondeurs mal placées ? Franchement, je te croyais plus libérée !



Henri König, « Jeunesse », 1974.

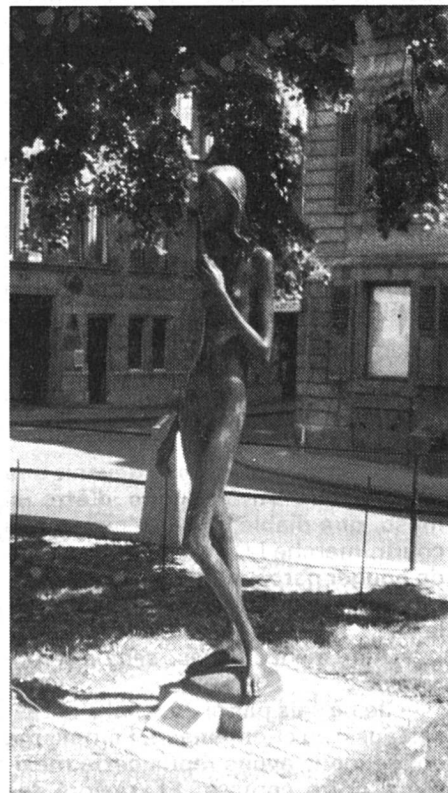
— Libérée, libérée, c'est vite dit. Voilà bien un raisonnement de femme qui n'a jamais eu de problèmes de poids ! Je ne suis pas obnubilée par la silhouette de Twiggy, mais tout de même... ce que je me sens moche quand je suis grosse. Et gênée, par-dessus le marché, parce que j'attache de l'importance à un truc aussi futile qu'aliénant. Mais, je n'arrive tout simplement pas à rester sereine face à mon... épanouissement. Surtout quand mes dix kilos de trop me forcent à renoncer au magnifique short/dos nu que je convoite depuis longtemps.

— Pourtant, tu es en forme, non ? Arrête donc de te déprimer parce que tu n'as pas la taille mannequin. Si tu es en forme, tu es belle, un point c'est tout.

— Belle à la Rubens, peut-être... Avoue qu'aujourd'hui la forme Giacometti se porte quand même mieux.

— Giacometti ou non, je suis bien contente que les femmes aient pu conquérir le bastion mâle du sport. Les muscles bien entretenus, la souplesse, un corps dans lequel on se sent bien, quelle libération ! Quand je pense aux corsets dans lesquels s'étranglaient nos grand-mères, j'en ai froid dans le dos. Vivent les Jeux olympiques ouverts aux femmes !

— Rassure-toi, je ne remets pas en question les Jeux olympiques, ni même le sport en général. Cependant, j'ai peine



Heinz Schwarz, « Clémentine », 1973.

à croire que la libération passe par le culte du corps. La forme, sourire Colgate assorti, c'est surtout une obsession, le « must » du moment qui séduit les foules...

— Normal, après nous être attaquées aux droits et aux jobs, nous voulons conquérir notre liberté physique...

— Peut-être, mais le muscle pour le muscle, quelle tyrannie ! Un peu de cellulite et te voilà exclue du temple. Pas étonnant que les femmes soient en passe de devenir les stakhanovistes de la forme... Le muscle ou le rebut, avoue que le choix est réduit ! On retrouve le même « must » dans l'art : les femmes ont des épaules de mec, des hanches de mec et des seins plats. Qui oserait encore sculpter une Vénus à la poitrine affolante et au derrière rebondi ?