

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: Allô, Rubens, bobo !

Autor: Daumont, Eliane / Gordon-Lennox, Odile

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-277273>

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: 12.01.2026

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)



— 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...

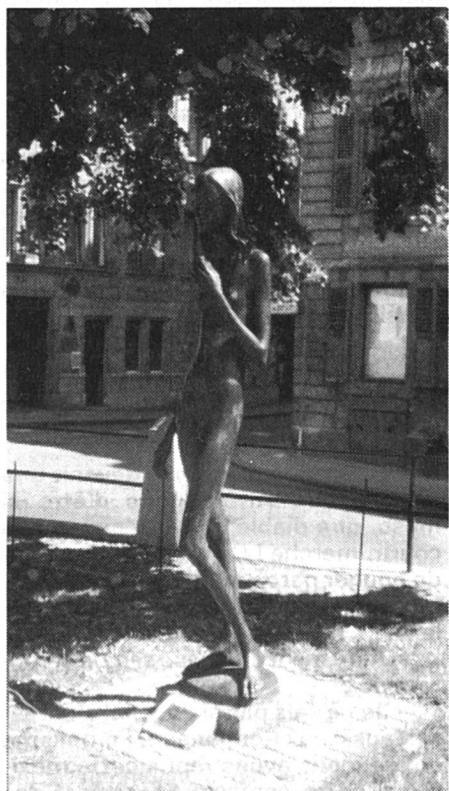
— Ne me dis pas que tu es toujours troublée par tes rondeurs mal placées ? Franchement, je te croyais plus libérée !



Henri König, « Jeunesse », 1974.

— 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 ?

— 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.

dossier monde

— La femme est justement devenue aérodynamique parce qu'elle n'est plus réduite à sa seule fonction reproductrice. Il s'agit donc bien d'une libération... même si elle s'exprime une fois de plus d'une manière exagérée !

— Mais, cet aérodynamisme, nous le payons au prix fort. Régimes, gym, chirurgie esthétique et j'en passe. N'es-tu pas frappée par le nombre d'instituts spécialisés qui se préoccupent si chèrement de notre forme ?

— Le « look branché », ce n'est évidemment pas donné. Mais, si les femmes y trouvent le moyen de contrôler leur forme, pourquoi pas ? Personnellement, je préfère garer ma voiture le long de la plage et piquer une tête dans le lac.

— Mais en hiver, l'eau est un peu froide, non ?

— Hé, ho, une fluxion n'a jamais donné la forme à qui que ce soit ! Non, en hiver, j'enfile mes baskets et je cours dans la campagne. Le vent qui fouette le visage, quelle grisaille... J'ai vraiment besoin de ça, j'y prends un plaisir fabuleux.

— ... Encore une affirmation de maigre. Car il faut être mince pour courir et non l'inverse. De l'ivresse à la torture, il n'y a qu'un pas, qui me ramène au muscle pour le muscle !

— La forme ne doit pas devenir une fin en soi... Arrête donc d'être si maso, que diable ! Si tu n'aimes pas courir, marche ! Ce qui compte, c'est de bouger parce qu'un corps qui fourmille, c'est aussi un esprit qui pétille !

— Autrement dit, *mens sana in corpore sano...*

— Je ne sais pas si Juvenal s'adressait aussi aux Romaines... Féminisme oblige, nous avons repris cette maxime à notre compte. Et, malgré tes réserves, c'est tout de même une belle victoire !

Eliane Daumont/
Odile Gordon-Lennox

Avez-vous
payé votre
abonnement ?

Edwige
vous renseignera

Tél. (022) 42 03 15



EN BREF

ETATS-UNIS

La désignation d'une femme sur le « ticket » démocrate laisse un goût doux amer : Géraldine Ferraro n'a-t-elle pas été et ne sera-t-elle pas utilisée comme un pion sur l'échiquier électoral ? Elle est pour M. Mondale un appât pour s'assurer le vote des femmes, comme M. Jackson a courtisé le vote des noirs. Peut-être cela prouve-t-il, comme on l'a dit, qu'aux Etats-Unis même les « minorités » (sic) ont une chance d'accéder au pouvoir, mais la brèche ouverte profitera-t-elle aux femmes dans un prochain tour ?

féminines sont invitées à collaborer à ce programme, qui doit aussi comprendre des études sur la technologie, l'emploi, les modes de vie, etc.

¹ Boulevard Raspail 54, Paris

DANEMARK

L'Université d'Aalborg va introduire des études féministes comme une nouvelle spécialisation. Il est prévu, outre des études théoriques, des stages pratiques dans l'administration publique et privée et dans l'éducation. On espère ainsi contribuer à faire valoir l'opinion des femmes dans la recherche et l'enseignement et augmenter les chances des femmes sur le marché du travail.

Aalborg Universitetscenter
9000 Aalborg

COMMUNAUTES EUROPEENNES

Le supplément N° 15 de Femmes d'Europe¹ donne en 50 questions et réponses un tableau complet du travail fait dans le cadre de la CE en faveur des femmes, en application de l'article du Traité de Rome qui prévoit l'égalité entre travailleurs et travailleuses : enquêtes, colloques, séminaires, appui financier, textes législatifs adoptés dans les différents pays, jurisprudence de la Cour européenne de justice, etc. Le tout complété par des listes d'adresses et une bibliographie.

¹ Case postale 195, 1211 Genève 20

LIECHTENSTEIN

C'est gagné ! Grâce à une majorité de 129 voix sur 4 621 votants (86 % des électeurs), les femmes ont reçu le droit de vote au niveau de la Principauté. Quatre communes sur onze persistent dans leur refus au niveau communal.

FRANCE

Le Conseil National de la Recherche scientifique¹ compte 44 % de femmes parmi les chercheurs, mais 15,7 % parmi les directeurs de recherches ; le personnel administratif est à plus de 90 % féminin. En liaison avec le ministère des droits de la femme, le CNRS lance un programme intitulé « Recherches sur les femmes et recherches féministes ». Pour la première fois, cela officialise en France les études sur l'histoire des femmes et du féminisme, la représentation sociale de femmes, l'imaginaire féminin, les femmes et le droit, etc. Les associations

ALLEMAGNE

Il existe actuellement une cinquantaine de maisons d'édition et de librairies de femmes, grâce à quoi les écrits de tous genres sur et par les femmes foisonnent. Le Musée national de Mayence leur a consacré, sous le titre « Les femmes et leur temps », une exposition qui voulait susciter la discussion et la réflexion des femmes sur leur histoire et leur condition présente.

ANGLETERRE

- On a fêté à Wimbledon le 100e anniversaire des tournois féminins (ceux des hommes avaient commencé sept ans plus tôt). Mais seuls des garçons sont admis au privilège de ramasser les balles sur le court central : on ne peut les préparer à leur remarquable prestation que grâce à un drill tout militaire...
- Le comité consultatif des femmes auprès de la Confédération des syndicats TUC¹ publie une brochure « Images of Inequality » qui critique la façon dont les femmes sont traitées dans la publicité, les mass media et la presse. Elle recommande aux femmes qui se sentent lésées de faire appel à l'instance de contrôle du respect de l'éthique et des formes dans la publicité, l'« Advertising Standards Authority ».

¹ Congress House, Great Russell Street, Londres WC1B 3LS.