

# Gym 3 à domicile : Osae do ryu

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **20.06.2024**

## **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.



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

# Osae do ryu

école de la voie du contrôle

soupage de défolement 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

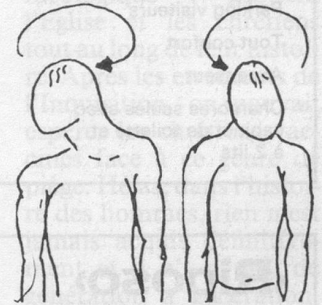
Aspect méditatif

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.

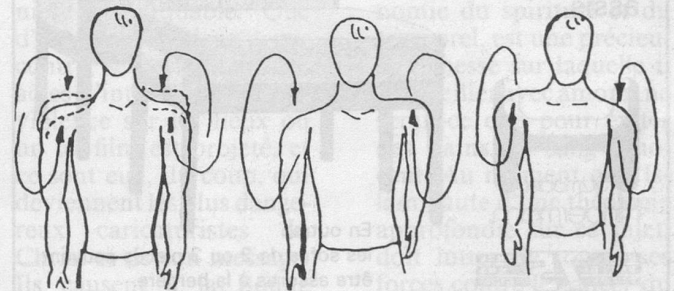


## Les épaules

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.