

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : les tensions

#### **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:** 16.01.2026

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

Après avoir éliminé (peut-être?) vos tensions au niveau du visage, abordons celles du cou.

Avant de passer à l'exercice, prenez la peine d'observer le nombre de personnes qui tournent les épaules et le thorax (formant un seul bloc) pour regarder en arrière!

Pour remédier à cette raideur, saisissez la nuque de la main droite en la maintenant fortement. Faites pivoter votre tête lentement à droite et à gauche. Idem avec la main gauche. Vous sentirez rouler les muscles dans vos doigts. Laissez tomber la tête en avant, menton sur la poitrine; tournez-la à gauche et à droite pour «guigner» par-dessus l'épaule.

Reprenez l'exercice isométrique (N° 1 de mars 89): assis à une table, menton dans les mains, flexion maximale tête en avant. Dans cette position, tournez la tête à gauche et à droite, contre la résistance des mains.

Le cou est le conducteur de la pensée, avec le larynx qui sert à communiquer et la glande thyroïde, grande régulatrice des actions. Le corps suit donc naturellement la direction que prend la tête. La moindre distorsion entre ce qui est pensé et ce qui est ressenti, et la gorge peut se nouer.

Reprenez nos exercices au sol. Posture de placage comme les mois précédents.

Telle la figure de proue de la caravelle, couchez-vous sur le ventre, jambes tendues, les pieds retenus sous le rebord d'un meuble. Décollez et soulevez le buste, en tirant vos mains croisées, bras tendus derrière le dos. Contractez fortement le ventre et les fesses en expirant pour reprendre la position normale. Relaxez-vous quelques secondes, puis reprenez 6 à 8 fois.

**HENRI GIROD**  
**GYM 3**  
**À DOMICILE**

## Les tensions

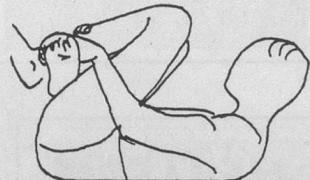
La corbeille. Couchez-vous sur le dos, féchissez vos jambes en les croisant et en saisissant vos chevilles.

En expirant et en contractant l'abdomen, relevez la tête en la rapprochant de vos genoux.

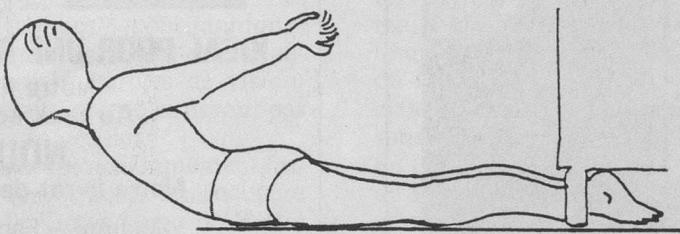
En inspirant, allongez-vous lentement sur le dos.

Répétez 6 à 8 fois.

La marche réduit l'anxiété et la pression artérielle. Jean V-Manevy, chroniqueur des «Dernières nouvelles médicales» nous le rappelle dans le dernier numéro d'«Aînés», en page 6. J'ai quelque raison d'être fier de remettre en mémoire de nos lectrices et lecteurs mes propos au sujet de la marche parus dans le numéro de juin 1986... déjà.



Les dessins qui accompagnent cette chronique depuis mars 89 sont tirés du livre *Gym Câline* de Jean-Michel Lehmanns, Editions Payot, que nous remercions.



Pour celles et ceux qui ne lisaient pas encore notre mensuel permettez que je vous cite une fois encore le magnifique livre broché de Nicole Walthert, ostéopathe intitulé: «La Marche, source de santé» de la collection «Santé naturelle» aux éditions Dangles. Marchez mieux, marchez davantage pour retrouver santé, équilibre, dynamisme et énergie.

H. G.



**Hôtel  
Gotthard au Lac  
6353 Weggis**

**Le bonheur des vacances au bord du plus beau lac du monde**

dans notre charmant et accueillant hôtel de famille.  
Magnifiques chambres tout confort avec balcon.

Chambre/petit déjeuner dès Fr. 56.- par personne.  
Demi-pension dès Fr. 76.- par personne.

Vous obtiendrez toutes informations  
en téléphonant au 041/93 21 14, famille Nanzer-Bührer.

### BUFFET DE LA GARE CORNAVIN - GENÈVE CHERCHE JEUNE RETRAITE(E)

Nous vous formons dans votre nouvelle activité à temps partiel dans les domaines aussi divers que: la vente directe, la production, les bricolages et la réparation. Un avantage! de nombreux contacts humains.

### GRAND'PAPA et GRAND'MAMAN de secours!

sont cherchés pour garder les enfants  
de nos collaborateurs.

Pour tous renseignements veuillez vous adresser à  
M<sup>me</sup> HERRMANN Tél. 022/732 43 06