

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 19 (1989)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Gym 3 à domicile : osae do ryu [suite]

### 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:** 15.01.2026

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



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

Cette méthode de soin d'origine asiatique, vous ne sortirez pas des entraînements ou de vos exercices individuels à domicile avec les yeux... bridés!»

Cate Wallis nous tranquillise: «Bien que la méthode soit d'origine asiatique, vous ne sortirez pas des entraînements ou de vos exercices individuels à domicile avec les yeux... bridés!»

Mais vous trouverez, ou retrouverez équilibre et bien-être, sans violence, par des exercices jamais dangereux dans la mesure où ils sont progressifs.

N'est-ce pas mieux que de ressembler à Monsieur Muscle?



### Assouplissement de la hanche

Debout, pieds parallèles, genoux légèrement fléchis; les mains sur les hanches les font tourner de gauche à droite, ayant pour centre le nombril. Id. dans l'autre sens, 8 à 10 fois. Ne déplacez pas les épaules.

Respirez normalement.

### Osae do ryu

(suite)



Cate Wallis: concentration.

Rappelons que ces exercices ne sont ni sportifs, ni musculaires: il s'agit d'une expérience corporelle ainsi que d'une méthode de synthèse, conciliant à la fois corps et esprit: c'est l'apprentissage de la maîtrise de son énergie.

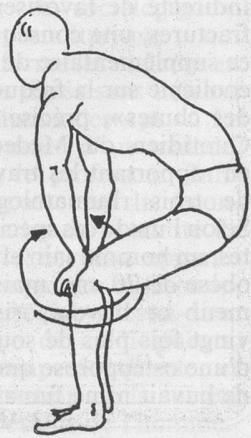
Forte de son expérience, Cate Wallis enseigne ces disciplines aussi bien aux jardiniers d'enfants (Préscolaire) à Soleure qu'à des personnes du 3<sup>e</sup> âge (Bienna), chez lesquelles il n'y a pas de notion de travail, mais d'harmonisation.

A dessein, nous ne vous donnons que deux exercices à la fois, de façon à mieux vous en imprégner, de mieux les «sentir».

### Assouplissement des genoux

Debout, pieds joints, le corps légèrement incliné en avant; les mains sur les genoux les conduisent en une rotation de gauche à droite, puis inversément, 8 à 10 fois dans chaque sens.

Respirez normalement.



H. G.