

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 2

**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:** 04.04.2026

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



HENRI GIROD

## GYM 3 À DOMICILE

A qui cette méthode s'adresse-t-elle?

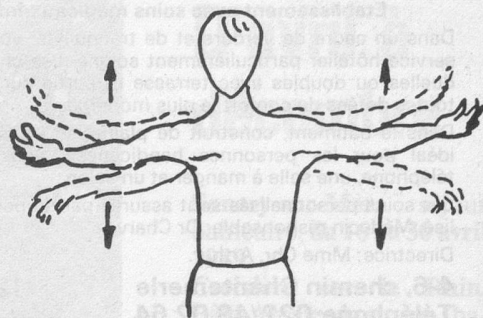
Cate Wallis, forte de son expérience, nous répond: «L'osae do ryu permet à toute personne de tout âge et toute morphologie (même handicapée) de prendre conscience de son corps, de suivre une voie qui le maintient en bon état, en régularisant le circuit de l'énergie.

» Les exercices ne sont ni sportifs, ni musculaires. Ils engagent tout le corps et l'esprit et permettent, petit à petit, la découverte, puis la maîtrise de sa propre énergie.

## Osae do ryu

(suite)

» La pratique de l'osae do ryu ne vous rendra pas «chinois», mais vous apportera le bien-être en vous réintégrant dans vos chemins naturels.»



### L'oiseau de proie

Même position de départ: en inspirant, élevez les bras sur le côté jusqu'à hauteur des épaules, paumes des mains tournées vers le ciel, et élevez-vous sur la pointe des pieds.

En expirant, redescendez à la station en posant les pieds à plat.

Alterminez ces deux mouvements lents plusieurs fois à l'image d'un grand oiseau qui vole paisiblement.

Et vous, lectrices et lecteurs qui pratiquez encore certains sports, si vous préférez pour votre bien-être les mouvements musculaires et d'articulations, reprenez les exercices multiples proposés par Jack Günthardt dans les Nos 12/86 à 5/87.

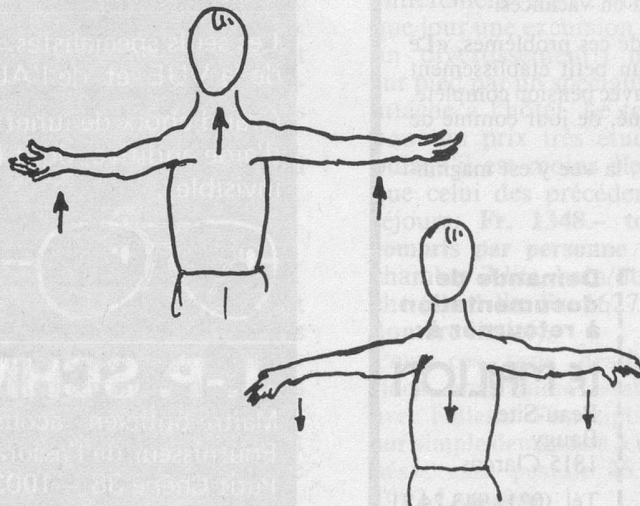
Ainsi, chacun y aura trouvé son compte!

## Synchronisons la respiration et le mouvement



### L'arbre respire

Position de l'arbre: pieds parallèles, décambrez le bassin, bras et mains le long du corps; en inspirant lentement et profondément, les mains - paume dessus - conduisent les bras en direction du ciel jusqu'à la hauteur des épaules. En expirant, laissez descendre les bras, mains tournées vers la terre.



Même position de départ: en inspirant, décrivez lentement un grand cercle avec les bras - mains ouvertes - d'arrière en avant jusqu'au dessus de la tête.

Sentez ce mouvement jusqu'au bout des doigts.

Depuis le sommet, expirez et croisez les bras; laissez-les redescendre le long du corps à la position de départ.

Id. aussi en vous soulevant sur la pointe des pieds.

Le regard est toujours dirigé en avant.

La respiration descend dans le ventre.

H. G.