Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 19 (1989)

Heft: 6

Rubrik: Gym 3 à domicile : supprimons 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: 09.07.2025

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

Supprimons les tensions

Tout au long d'une journée, notre corps constamment en mouvement enregistre des perturbations intérieures. Ces dernières sont contrôlables par vos épaules crispées et tendues, les muscles sont noués. Il en résulte des douleurs dorsales et le cœur, encore et toujours est éprouvé de supporter des problèmes de relation.
Inconsciemment, vos pieds subissent inexorablement ces tensions; ne sont-ils pas crispés sous votre chaise ou votre fauteuil?
Et ces tensions se lisent sur votre visage.
Ne vous a-t-on jamais enseigné que votre visage compte 26 muscles, lesquels résument votre corps?
Votre air crispé, sourcils froncés, yeux plissés, front ridé peuvent se corriger par des gestes simples et quotidiens.
Comment agir?

Faites rouler dans vos doigts les sourcils en les éloignant de l'arcade sourcillière une dizaine de fois ou davantage.

Cet exercice facile peut se pratiquer au réveil, au lit, ou en faisant sa toilette devant un miroir.

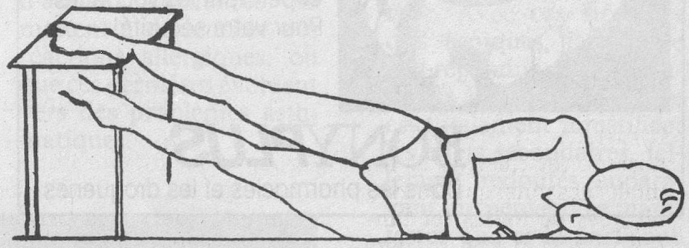
Puis... comme toujours, reprenons la posture de placage a, b et c. (mars 89)

Comme l'exercice N° 2 du mois de mai 89. Même position de départ: couchez-vous sur le côté; en inspirant, jambe supérieure sur un siège, l'autre qui repose sur le sol est aussi tendue.
Expirez à fond en portant cette jambe vers le dessous du siège en serrant fortement ventre et bassin.
Reposez-vous 3 à 4 secondes et reprenez l'exercice de l'autre côté.

Courez sur place en souplesse: rythmez votre respiration sur vos foulées (par exemple: 2 temps pour l'inspiration et 4 pour l'expiration).
Si vous prenez la peine de sortir en campagne, en forêt, l'exercice n'en aura que plus de valeur.

HENRI GIROD

GYM 3 A DOMICILE



Relaxation:
reprenez l'exercice N° 4 de mars.
A ne pas négliger!

H. G.

Dans un site très ensoleillé, dans le calme et la beauté du Pays-d'Enhaut, à 1000 m, sans risque de brouillard, vous trouverez à Château-d'Œx

PRAZ - SOLEIL

Une maison d'accueil chrétienne (32 lits) pour personnes âgées, à demeure ou court séjour comme repos et convalescence. Soins paramédicaux assurés (infirmière, veilleuse).
Vacances pour tous âges au dernier étage (5 chambres individuelles).

Directrice:
M.-J. Christinet
1837 Château-d'Œx
Tél. 029/4 54 22

Médecin responsable:
Dr Bornet, Château-d'Œx

Un appartement à liquider? appelez le CSP

Après une visite sur place, nous sommes à même de vous proposer une solution rapide et générale (achat éventuel).
Centre social protestant ✆ 021/36 52 62 de 8 h à 11 h

ALIMENTATION – TRAITEUR J. + J. Dizerens
Bd Grancy 56 1006 Lausanne
021/26 28 72

Spécialités méditerranéennes. Vins suisses et étrangers. Produits laitiers. Pâtes fraîches maison, pizzas à l'emporter. Petits menus sur commande. Livraison à domicile.