

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Band: 19 (1989)
Heft: 6

Rubrik: Gym 3 à domicile : supprimons les tensions

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.11.2024

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



HENRI GIROD

GYM 3 A DOMICILE

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)

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?

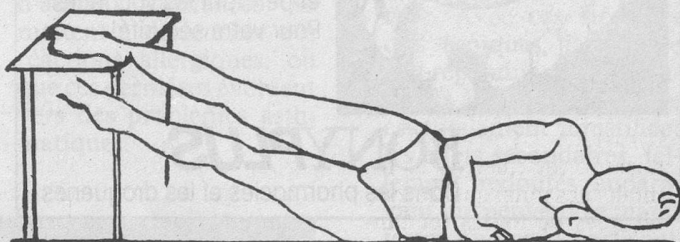
Comme l'exercice N° 2 du mois de mai 89. Même position de départ: couchez-vous sur le côté; en inspirant, jambe supérieure sur un siège, l'autre qui repose sur le sol est aussi tendue.

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.



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

H. G.



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

Médecin responsable:
D' Bornet, Château-d'Œx

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).

Un appartement à liquider?
appelez le

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.