

## LE BREUIL : Aïkido, les techniques guerrières au service de la paix

Lu 268 fois

20/07/2019 00:57

---



Si le dojo brogélien a fermé ses portes fin juin pour les vacances, la saison d'aïkido se poursuit avec le grand stage d'été en Bretagne, qui s'est déroulé cette semaine à Trévou-Tréguignec.

La saison au dojo s'est terminée fin juin sous un beau soleil avec des cours donnés dans le superbe cadre du château du Breuil. Mais l'aïkido ne s'arrête pas pour autant et les pratiquants brogéliens ont pu cette semaine participer à un stage animé par Alain Peyrache en Bretagne.

Prendre soin de son corps physique en douceur, c'est paradoxalement ce que l'on rencontre dans cet art japonais pourtant issu des arts martiaux ! La source guerrière de cette discipline est magnifiée comme voie de développement de soi harmonieux. Plutôt que de nier nos tensions intérieures, que de refouler nos conflits perturbateurs, que d'agir comme si nous n'avions pas d'émotions difficiles à vivre, l'aïkido offre un terrain sécurisé à travers lequel il nous est proposé d'aller à la rencontre de nos blocages inconscients, révélés par notre corps lors de la pratique. Afin de ne plus croire que les problèmes proviennent toujours d'autrui, l'aïkido améliore notre perception afin d'apprendre à se connaître plus profondément, et ainsi épurer nos propres tensions qui

alimentent les conflits que l'on rencontre dans sa vie. L'adversaire de jeu est avant tout un partenaire qui coopère à la fluidité des mouvements, qui se découvre dans les techniques d'immobilisation et de projection. Un pas après l'autre, l'aïkido s'adapte à chaque participant de là où il en est, afin de respecter la progression propre à chacun. Ainsi, l'aïkido n'apprend pas seulement à se défendre d'une improbable attaque dans un lieu public, mais plutôt à percevoir ce qui génère un conflit dans notre quotidien afin de prévenir son surgissement.

L'association Aïkido Bourgogne sera présente le dimanche 1er septembre lors de la journée des associations organisée à la Nef du Creusot. Stand d'informations à partir de 10h et cours d'initiation gratuit de 14h30 à 16h.

Plus d'infos sur [www.aikidolebreuil.com](http://www.aikidolebreuil.com) et 06 23 26 81 26

