

LE BREUIL : Aïkido : Ni vite, ni fort, un art subtil !

Lu 322 fois

27/11/2018 03:04



Les aikidokas ont pu se réunir le week-end dernier à Bourg-en-Bresse afin de s'exercer suivant les enseignements d'Alain Peyrache soke. Et ce samedi, ils ont rendez-vous à Blanzly pour le traditionnel stage au profit des Restos du Coeur.

Comme à chacun de ses déplacements, le Maître a attiré des pratiquants de tous horizons. Les dojos de Belgique, d'Israël ou encore de l'Île de la Réunion ont ainsi été largement représentés.

Pour les Brogéliens, les stages donnent l'occasion de se rappeler que le fondateur de l'aïkido, Morihei Ueshiba, a voulu que cet art martial participe à l'harmonie entre tous les hommes et ouvre une voie pour la paix.

Dans la pratique, les aikidokas ont été invités à donner une forme spiralée aux mouvements de leur partenaire tout en restant au centre des mouvements initiés et amplifiés. En effet, contrairement à un sport, de combat de surcroît, l'efficacité de cet art, issu de la martialité, n'est réservé ni au plus rapide, ni au plus fort. Ainsi, chaque technique est un outil pour développer des notions profondément efficaces.

Le dimanche, le stage s'est conclu par la séance traditionnelle de massage et de relaxation, appelée "Seifuku". Chaque aikidoka est alors amené à aider son partenaire à se détendre, à éliminer les toxines produites lors de la pratique et à ressentir une sensation de bien-être.

Rendez-vous est pris par les élèves de Fabrice Tissier le 1er décembre à Blanzly, où ils suivront un cours de Kader Bentata Senseï, au profit des Restos du Coeur.

Plus d'infos www.aikidolebreuil.com et 06 23 26 81 26



AIKIDO

Kader BENTATA Sensei

Cours au profit des
Restos du Coeur

Samedi
1er **Déc** 2018

Salle des sports de la Verrerie - 71450 BLANZY

De 16h à 19h - 15€ - 06 87 31 21 39

www.aikidomontceaublancy.com

