

## LE BREUIL : Aïkido, un stage comme pré-rentree !

Lu 377 fois

18/08/2018 02:37

---



La première rencontre internationale d'aïkido de la saison a lieu à Vieux Boucau, dans les Landes, la troisième semaine d'août.

Le choix de l'approche non-violente y est à l'étude, même si l'efficacité technique est basée sur l'expérience martiale des samourais. En effet, le meilleur moyen de maîtriser un conflit est de le dissoudre avant qu'il ne prenne de l'ampleur. Ainsi, dans la pratique de cet art oriental qu'est l'aïkido, chacun apprend à ne pas se laisser entraîner dans une situation impossible à dénouer. Et c'est grâce aux tensions ressenties dans le corps que l'individu est amené à anticiper l'attaque d'un partenaire jouant le rôle d'un agresseur.

Que ce soit une saisie, une frappe à mains nues ou aux armes, utiliser l'énergie d'autrui afin de se prémunir des blessures que causerait l'assaillant est l'étude première de cette discipline ancestrale. Rester bienveillant en toute circonstance demande donc une longue préparation préalable. Sans le parcours de ce chemin de paix, le moindre désaccord est souvent vécu comme un affrontement nourri par les pulsions et émotions intrinsèques aux êtres humains. S'il n'est pas recommandé d'apprendre à nager en pleine tempête, l'aïkido offre le cadre idéal à travers lequel les participants explorent les dissensions de la vie sans se laisser gagner par l'hostilité, induite par la peur, dans une situation de tension. Voilà pourquoi l'ambiance au dojo est à la fois calme et joyeuse.

L'association Aikido Bourgogne participe à la journée des associations organisée par la ville du Creusot. Celle-ci aura lieu le dimanche 2 septembre, avenue de la Paix. Un stand d'information sur l'aikido traditionnel sera accessible de 10h à 18h. Un cours d'initiation gratuit aura lieu de 14h30 à 16h.

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



# AÏKIDO



2 Dimanche 2018  
Septembre  
14h30 - 16h

COURS D'INITIATION  
Journée des associations  
la nef - 71200 LE CREUSOT



[www.aikidolecreusot.com](http://www.aikidolecreusot.com)



copy:left@aikido.bourgogne