

誠
演
武
場



誠
演
武
場



AÏKIDO et KENJUTSU

Les cours ont lieu

**Les mercredis
de 20h15 à 22h00**

**Salle Léo Lagrange
4 rue Jean Zay
LOOS**

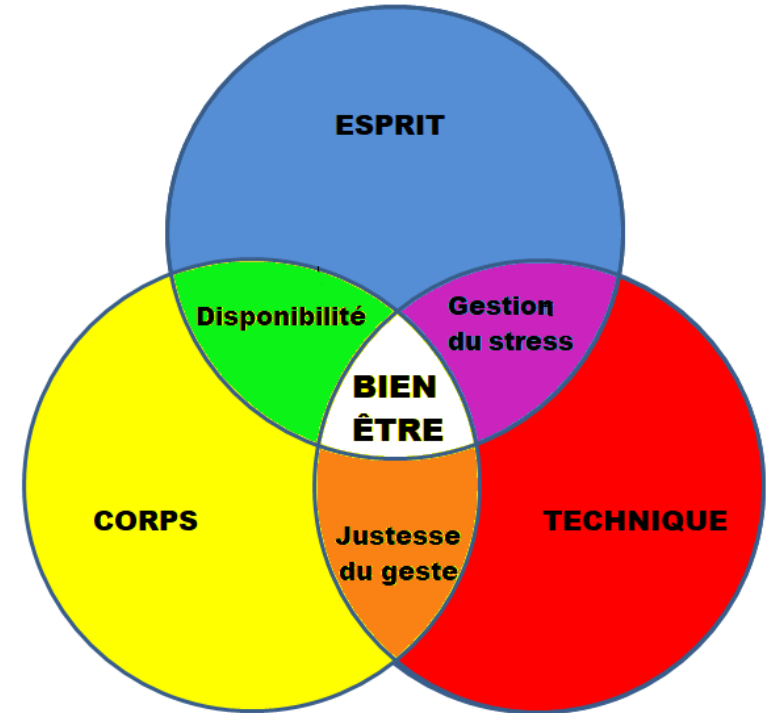
Contacts :

Tél : 06 89 95 56 00

Mail : akajlm59@gmail.com



VILLE DE
LOOS



**Des budo qui, dans une recherche-action, visent
un développement personnel
et un bien-être quotidien.**

« La vraie victoire est celle que l'on remporte sur soi-même »
Moriheri UESHIBA, fondateur de l'Aïkido

Par la pratique de l'aïkido et du Kenjutsu, Vous travaillerez * :



Des principes techniques naturels en relation avec l'Autre et soi-même.

- Respiration, échange, façon optimale d'utiliser l'ensemble du corps ;
- Non-opposition, Non-résistance ;
- Echange avec l'autre (Action/réaction) ;
- Placement du corps, déséquilibre du partenaire, engagement du corps ;
- Capacité à créer la mobilité du partenaire en partant d'une saisie ou d'un contact ;
- Permanence du contrôle, sans qu'il n'y ait de rupture et de surenchère ;
- Centrage du corps, Coordination entre le haut et le bas du corps ;
- Rectitude, se tenir droit ;
- Unité du corps, globalité du corps.



Des valeurs spirituelles et relationnelles.

- Contrôle de soi, maîtrise de soi, calme, sérénité ;
- Disponibilité, adaptabilité ;
- Relation, ouverture, écoute ;
- Respect de l'autre et de soi ;
- Co-éducation : faire progresser l'autre sans le mettre en danger ;
- Humilité, remise en cause ;
- Capacité à se faire une représentation d'une situation ;
- Détermination, persévérance, dépassement de soi, sens de l'effort. ;
- Plaisir, plénitude, satisfaction.

Vos qualités physiques.

- Endurance / Résistance ;
- Relâchement
 - ▶ relâchement musculaire pour ne pas donner prise et entrer dans une surenchère centrée sur l'opposition de force,
 - ▶ ne pas mettre plus de force qu'il n'en faut dans la mesure où l'on garde le centrage et l'unité du corps ;
- Equilibre, ancrage, stabilité ;
- Coordination ;
- Souplesse, sur le plan articulaire mais aussi dans la mobilité et le relâchement ;
- Economie du geste et de l'effort ;
- Emploi d'un effort physique et musculaire minimum pour l'action à réaliser.