



L'AÏKIDO, c'est quoi ?



L'**AÏKIDO** est un art martial d'origine Japonaise créé par Maître **Morihei UESHIBA** (1883-1969).

Fruit d'une vie de recherche et inspiré de l'art de la guerre et des techniques de combat des **Samouraïs**, l'**AÏKIDO** est, **paradoxalement**, une discipline pacifique qui cherche à désamorcer la situation conflictuelle en évacuant l'agressivité et en détournant, au mieux, la force et l'énergie fournies par le partenaire.(appelé **UKE**)

Par son placement, son anticipation et sa recherche de fluidité, l'**AÏKIDOKA** (appelé **TORI**) pourra, par des prolongements naturels, utiliser, canaliser et renvoyer cette énergie vers son **partenaire** afin de le dissuader de continuer et ainsi mettre fin au conflit sans détruire ou nuire à quiconque.

L'**AÏKIDO**, c'est donc la voie de la **paix** et de l'**harmonie** !

Parfait pour travailler son engagement, sa vigilance, son centrage et son équilibre, cet art martial peut se pratiquer à tout âge, tous gabarits, tous poids et tous sexe, ensemble et sans aucune discrimination.

De part cette particularité, il n'existe aucune compétition en **AÏKIDO**, car dominer ou vaincre par la force brute son adversaire irait à l'encontre de ses principes fondamentaux.

Bien au contraire, un entraînement régulier et un travail sur soi permet de soumettre son partenaire tout en respectant son intégrité physique.

L'**AÏKIDO**, de par ses principes, est adapté tous particulièrement aux femmes ou aux personnes de tailles modeste puisque la force brute n'est pas requise.

Pour travailler les techniques, seule la recherche du déséquilibre, du centrage et de la rencontre avec l'autre sont nos objectifs à atteindre.

Au club de **DRAVEIL AÏKIDO**, nous essayons de vous former et vous accompagner vers cet objectif qui permet à chacun, et chacune, d'entretenir sa forme physique tout en suivant sa propre voie vers une compréhension fine des ressorts de cette discipline martiale d'une richesse considérable !

Bref, l'AÏKIDO est une discipline agréable et conviviale à essayer de toute urgence au club de DRAVEIL-AÏKIDO !!

Besoin de plus d'infos ?

Cliquer sur ce lien →

