

L' AÏKIDO : un art martial traditionnel japonais



Le fondateur de l'Aïkido **O' Sensei Morihei Ueshiba** (1883-1969) fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de son époque.

En s'inspirant des lois de la nature et des principes de l'énergie universelle, il a su donner à son art un aspect spirituel. A côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes (recherche de la paix, de la fraternité, de l'harmonie) et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier.

Un de ses plus proches disciples, **Maître Tamura Nobuyoshi** 8^{ème} dan, est installé en France depuis 1964 et consacre sa vie au développement de l'Aïkido. Il est aujourd'hui le directeur technique national de la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo) et délégué par l'Aïkikai de Tokyo pour toute l'Europe. C'est un grand privilège de bénéficier de son enseignement. Son Aïkido est noble et élevé, il enseigne avec cœur et justesse.

L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais, une discipline physique, morale et une voie de maîtrise de l'esprit et de l'énergie. L'Aïkido-club de Soisy, Andilly, Margency, vous fait découvrir cette discipline sportive accessible à tous.

Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire

- * Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaires armé(s) ou non.
- * Techniques au boken et jo (sabre et lance en bois).
- * Techniques de respiration, de concentration.

Toutes ces techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.

L'Aïkido et les enfants

C'est une discipline qui permet d'aborder des aspects éducatifs généraux. Avec l'Aïkido nous désirons que l'enfant apprenne à agir, créer, montrer, aider, évoluer, organiser et ainsi s'ouvrir à sa propre sensibilité et perception de la vie. Nous souhaitons tout simplement participer à l'éducation des enfants par un moyen : l'Aïkido.

Pas de compétition, une discipline accessible à tous

La recherche de l'aïkidoka est celle du meilleur équilibre de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux se connaître.



Pratique d'armes en extérieur



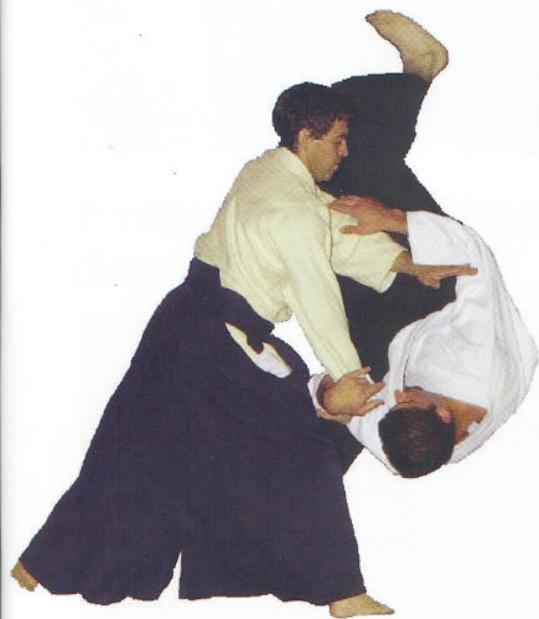
Pratique au Dojo



tre. Une telle pratique est donc accessible à tous, homme, femme, enfant.

L'Aïkido au Dojo de Soisy, Andilly, Margency

Les cours d'Aïkido se déroulent au dojo David Douillet, au complexe sportif Schweitzer et sont dispensés par plusieurs professeurs diplômés d'état sous la direction d'Antoine Soares 5^e dan, dans la continuité de l'enseignement traditionnel de Maître Tamura. En complément de la pratique régulière au dojo, de nombreux stages sont organisés au niveau départemental ou régional.



AÏKIDO-CLUB de Soisy-Andilly- Margency

Salle des arts martiaux
22, rue du Docteur Schweitzer
95230 Soisy-sous-Montmorency
Tél : 01 34 28 72 41
ou 06 73 42 34 87

Site : <http://www.aikido-soisy.com>
E-mail : kobukan@wanadoo.fr
Renseignements et inscriptions
toute l'année aux horaires des
cours.

Pourquoi j'ai choisi l'Aïkido ?

L'Aïkido ou voie de l'Harmonie. Etant attirée par les arts martiaux depuis longtemps, je me suis rendue au dojo de Soisy et j'ai pu observer pour la première fois un cours d'Aïkido. J'ai tout de suite été séduite par l'esthétisme et la fluidité de ses techniques de contrôle et de projection. En pratiquant, je me suis rendue compte que cette discipline n'était pas figée et ne relevait pas d'une simple chorégraphie, il s'agit véritablement d'un art martial qui a pour but de déséquilibrer l'adversaire afin de le contrôler. Mais en Aïkido, art martial ne signifie pas musculation intensive avec 100 pompes et 200 abdominaux à effectuer à chaque pratique et être amorphe à la fin du cours !!! L'Aïkido est dynamisant et se pratique à n'importe quel âge, en dehors de toute compétition. Tout le monde peut pratiquer ensemble car l'Aïkido est universel dans le sens où toute technique qu'on effectue ou qu'on reçoit fonctionne quel que soit le gabarit de l'adversaire. Et puis, l'Aïkido à Soisy, c'est une bonne ambiance intergénérationnelle en permanence.

Olivia S.



Lorsque j'ai décidé de commencer la pratique d'un art martial, je voulais avant tout apprendre à me battre. On m'a dit que l'Aïkido consistait à retourner la force de l'adversaire contre lui... Cette idée m'a plu et je suis donc allée assister à un cours d'Aïkido, sans savoir réellement de quoi il s'agissait. J'ai alors découvert un art martial aux mouvements et techniques fluides ; cette souplesse apaisante m'a donc incité à continuer. Mais au fil du temps j'ai pu découvrir que l'Aïkido est bien plus qu'une simple façon de combattre qui serait régie par l'adversité. En Aïkido, on ne se bat pas contre l'autre, mais avec l'autre. Il semble se créer un lien qui donne toute sa fluidité à la pratique de cet art que je qualifierais de très complet sur plusieurs points. D'abord sur le plan martial, il est basé sur la pratique des armes d'où découlent les techniques à mains nues. On utilise aussi bien le bokken (sabre en bois), le jo (lance en bois) que son propre corps. Pour ce qui est du corps maintenant, l'Aïkido est aussi un excellent moyen de détente et d'exploration de ses possibilités physiques, de ses limites. On apprend à gérer et à canaliser notre énergie. L'Aïkido permet, je pense, d'arriver à un certain état d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Clara G.

合氣道