

L'aïkido, la voie de l'harmonie.

Venez pratiquer l'aïkido tous les mercredis de 15h05 à 16h30 à la salle de danse dès le 2 octobre.

L'aïkido est un art martial japonais caractérisé par de grands mouvements circulaires et des techniques qui demandent un minimum de force. Ce système d'entraînement physique, de techniques et d'une philosophie de vie est une méthode d'auto-défense efficace où on met l'emphase sur la posture, les mouvements, une fluidité et un tempo corrects.

On ne résiste pas à la force de l'agresseur. Si on est poussé, on pivote avec la force de l'autre ; si on est tiré, on redirige la force vers l'autre. Puis on applique une technique pour projeter ou immobiliser l'agresseur. Comme on utilise la force et l'énergie de l'attaquant pour se défendre, qu'on soit fort ou faible, petit ou grand, homme ou femme, jeune ou vieux, on peut pratiquer l'aïkido.

L'aïkido est un moyen efficace d'auto-défense pour les femmes puisqu'il se base sur le principe de non-résistance ; une femme plus petite peut donc se défendre contre l'attaque d'un homme plus grand et plus fort.

De plus, l'aïkido est un art martial où l'entraînement du corps et de l'esprit se font simultanément. Cet entraînement est donc excellent pour la forme physique générale, la posture, la flexibilité, et la relaxation.

Les cours seront donnés par Denis Chartrand, 3^e dan (3^e niveau de ceinture noire). Il enseigne l'aïkido à Louis-Riel depuis plus de 5 ans.

Entraînement - Respect - Discipline - Auto-défense