

L' Aïkido, un art martial pour toutes et tous

Morihei UESHIBA, fondateur de l'AIKIDO, a pratiqué jusqu'à l'âge de 86 ans.

Pratiquer un sport, une activité physique, pour la santé et le bien-être des seniors en particulier, correspond à une véritable prise de conscience.

L'Aïkido s'inscrit très naturellement dans cette démarche. Au-delà de l'aspect purement thérapeutique, il joue un rôle préventif très important et apporte beaucoup de bien être ", en particulier pour les Séniors débutants, tous ceux qui, de 55 à 80 ans..., commencent une activité physique.

En ce sens, ils diffèrent des "vétérans" qui, eux, n'ont jamais cessé de pratiquer.

Les Bienfaits de l'Aïkido :

Cette discipline tonifiante, adaptée à l'âge et à la condition physique de chacun(e), vous permet :

- de renforcer vos capacités cardio-vasculaires et musculaires,
- de favoriser la mémoire
- d'améliorer votre souplesse,
- de perdre du poids,
- d'obtenir un réel sentiment de défoulement
- de se faire de nouveaux(velles) ami(e)s
- Retrouver et développer l'énergie (Le "ki" de Aïkido)
- De renforcer l'équilibre par de nombreux déplacements

L'Aïkido, un art martial sans compétition, un art de la communication non violente.

En Aïkido, le partenaire mime une agression (coup ou saisie, frappe avec arme). Cette "agression" est adaptée au niveau de chacun. Il s'agit de l'utiliser, sans violence, et de la retourner contre l'adversaire. Progressivement, le pratiquant prend confiance en ses possibilités et ose sortir, traverser la rue, s'exprimer en public, aller vers les autres, sans excès, ni repli sur soi.

Retrouver la confiance en son corps en acceptant d'aller au sol et de se relever facilement en équilibre. Se mouvoir dans toutes les directions en étant prêt à s'adapter immédiatement à une nouvelle vision de l'environnement.

L'Aïkido est relationnel, il favorise les rapports sociaux. On réapprend vite à toucher l'autre, à sentir son énergie, à développer des techniques simples, sans violence, harmonieuses et esthétiques.

Pas de chutes brutales, ni de mouvements pouvant causer problème (limitation de la pratique à genoux). Un Aïkido adapté où chacun(e) apprend à se connaître, à connaître ses limites, à accepter de ne pas les dépasser et apprend à s'adapter à l'autre (*« se connaître pour se comprendre, se comprendre pour s'estimer »*).