

D  
É  
R  
O  
U  
L  
E  
M  
E  
N  
T  
  
D  
E  
  
L  
A  
  
S  
É  
A  
N  
C  
E



•  
Échauffements,  
étirements,  
assouplissement du corps,  
pratique respiratoire

•  
Travail sur l'équilibre

•  
Apprentissage  
des techniques

•  
Retour au calme,  
étirements



# SENIORS

50 ANS & PLUS

Une discipline pour  
préserver l'harmonie  
du corps et de l'esprit

## L'Aïkido est un art martial Japonais reconnu comme l'art de la non-violence.

Cette discipline non compétitive privilégie la souplesse et la mobilité plutôt que la force physique.

Cet art se pratique essentiellement à mains nues mais il fait aussi appel dans le cadre de son étude à des armes comme le bâton, le sabre ou le couteau (en bois). Les techniques utilisées permettent de réduire à néant la violence de l'autre suivant le principe de non-opposition.

Voie de l'Équilibre et de l'Harmonie Universelle, on y apprend à canaliser l'agressivité naturelle tout en développant la confiance en soi.



### ENTRETENIR SON CORPS

L'activité physique retarde le vieillissement. Elle stimule la mobilité et la souplesse. Deux qualités que l'on perd souvent avec l'âge : que ce soit la fatigue, la perte de la mobilité ou tout simplement parce qu'on croit n'avoir plus l'âge de faire du sport !

L'Aïkido propose aux seniors un art martial qui mobilise les articulations en faisant travailler sous forme d'étirement les jambes les bras et l'ensemble du corps pour atteindre un relâchement.

Cette préparation physique douce suit le rythme naturel du corps.

Les exercices de respiration permettent la libération des tensions afin de trouver un moment de détente et de bien-être. L'énergie vitale circule mieux.

Grâce au partenaire et à un ensemble de techniques, l'apprentissage permet de conduire à néant la force de l'assaillant. Il n'est pas question de s'opposer à une attaque dans cette discipline mais plutôt d'aller avec.

Cet art martial redonne du tonus et permet aux personnes qui ont peur de tomber de reprendre confiance en elles.

### ENTRETENIR SON ESPRIT

La pratique de l'Aïkido permet de retrouver un équilibre et une paix intérieure.

L'apprentissage des mouvements fait aussi appel au travail de la mémoire.

La pratique régulière de la discipline favorise la stimulation des réflexes nécessitant attention et vigilance.

