

## La pratique de l'Aïkido : Temoignages.

Soumis par Administrator

08-02-2007

Dernière mise à jour&nbsp;: 23-04-2008

"L'Aïkido m'a appris à mieux connaître mon corps"

"Je voulais une discipline que l'on pratique à tout âge et dans laquelle j'aurais toujours la possibilité de progresser. L'aïkido correspondait exactement à mes désirs. Je le pratique depuis onze ans."

Dominique, 45 ans.

"Il apporte énormément au moral"

"J'ai découvert l'aïkido à 15 ans par une amie et j'en ai fait deux ans. J'étais ceinture orange à l'époque. J'ai décidé de m'y remettre cette année, soit 15 ans après. Cela n'a pas été facile car j'étais bien rouillée ! Mais j'ai retrouvé cette philosophie et cet état d'esprit avec énormément de plaisir."

"Même si l'on considère cette activité juste comme un simple loisir, on gagne en sérénité. On est plus zen. Je conseille fortement cet art martial qui est plus une philosophie qu'un art de combat. Il apporte énormément au moral et facilite non seulement les relations avec autrui mais aussi avec soi-même."

Delphine, 33 ans

< "L'Aïkido m'a aidée et m'aide encore à gagner en confiance et trouver ma place."

"Cet art martial permet de développer des capacités transférables dans notre vie personnelle et professionnelle telle que l'adaptation, la disponibilité. Ce qui me plaît le plus dans cette discipline c'est cette recherche de fluidité, de lâcher-prise. C'est une quête exigeante, qui prend du temps et force l'humilité."

Corinne, 29 ans.

"L'Aïkido est un art qui s'exprime par un travail d'échange uke-tori qui confère in fine à la pratique une dimension très conviviale."

"Ceci est donc un contexte favorable pour les hésitants afin qu'ils s'initient à la pratique. Mais l'Aïkido c'est avant tout une pratique qui n'instaure aucune catégorie de poids, de taille, d'âge ni distinction de sexe. Il enseigne de fait l'adaptabilité. C'est une richesse tant pour le corps que pour l'esprit de par l'exercice physique induit et par l'extrême variété des techniques qu'il comprend. Chacun vit et s'approprie l'Aïkido différemment et à chaque évolution individuelle correspond un évolution dans la manière d'appréhender et pratiquer cet art."

Christine 34 ans