



Lundi 18

# BORDÈRES : OUVERTURE DU NAKA IMA AÏKIDO

DE NOTRE ENVOYÉ SPÉCIAL

*Le premier cours d'aïkido aura lieu ce lundi 18 février 2013 au dojo de Bordères-sur-l'Echez à 19h30. Darius Dedecius est le président de ce nouveau club d'arts martiaux. Il est également enseignant de Naka Ima Aïkido et détenteur du 3ème dan Aïkikai de Tokyo (Japon).*

Recommander

14

Envoyer



L'aïkido est un art martial japonais fondé par Morihei Ueshiba. Il est né de sa réflexion sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne. Bien que sa forme actuelle date de 1960, l'aïkido n'a jamais été aussi moderne de par les valeurs qu'il véhicule : le développement physique et spirituel, le respect, la tolérance et la non-violence. C'est d'ailleurs le seul art martial exempt de compétition.

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de

l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition.

L'aïkido est adapté à tous les publics puisque sa pratique ne suppose pas de posséder une force incroyable. Il s'agit simplement de récupérer l'énergie de l'attaque de l'adversaire et de la retourner contre lui. Le pratiquant apprend vite le contact avec l'autre, à sentir son énergie, à s'y adapter et à développer, en harmonie, des techniques simples, efficaces et sans violence.

(Photo © Naka Ima Aïkido)



**Dojo de Bordères-sur-l'Echez**

**rue Jean Jaurès (place de la Mairie)**

**Horaires des cours : lundi et jeudi de 19h30 à 21h00.**

Le Naka Ima Aïkido vous invite à venir à sa rencontre, à venir poser toutes vos questions sur l'Aïkido et sa pratique. Vous pourrez peut-être vous découvrir une passion !

**Plus d'infos sur le site officiel : [www.naka-ima-aikido.com](http://www.naka-ima-aikido.com)**

