

Stage d'Aïkido : les pratiquants en viennent aux mains

10 Juin 2009 Maine Libre



La trentaine de participants au stage a effectué un travail autour des mains.

Samedi, une trentaine de sportifs participait au stage d'Aïkido organisé par le club milessois que préside Philippe Brisebourg.

La première partie s'est déroulée avec le docteur acupuncteur Pierre Gérard dont le but était de découvrir et de développer l'énergie des mains en effectuant des exercices individuels et à deux.

Au programme : massage des pieds et des mains avec un soin tout particulier pour ces dernières. Le médecin indique : « Elles sont avec les pieds, les sièges les plus importants de méridiens et d'antennes, de capteurs. Il faut assouplir les doigts, les masser, les frotter pour faire circuler l'énergie, et être

capable de la ressentir. Les doigts sont reliés au cerveau. Lorsque les doigts y compris les doigts de pieds sont contractés, durs, recroquevillés le cerveau l'est également ».

La deuxième partie de la journée qui était axée sur l'Aïkido, avec des pratiquants licenciés, sous la direction de Philippe Brisebourg 3^e dan d'aïkido. Le travail proposé permettait de prendre conscience de la réalité physique de son partenaire.

Au lieu d'opposer sa force à celle du partenaire, le pratiquant d'aïkido cherche plutôt à s'harmoniser avec lui, pour le précipiter dans son propre mouvement et trouver un déséquilibre, pour contrôler son intention de nuire.