

L'aïkido s'ouvre aux non licenciés



Licenciés et non licenciés évoluent ensemble sur le tatami.

L'ARA, le club d'aïkido communautaire, a organisé samedi dernier au dojo, un stage d'Aïkido avec deux intervenants : Daniel Delclaud, un kinésithérapeute, et Philippe Brisebourg, le président et professeur 3^e dan du club. Un stage un peu particulier puisque pour la première fois, il était également ouvert aux non pratiquants. La séance du début de l'après midi leur était ouverte et, de 14 h à 16 h, 25 personnes se sont retrouvées sur le tatami.

« Pour la seconde partie uniquement réservée aux licenciés, nous étions quinze personnes » informe

Philippe Brisebourg. Le thème général du stage portait sur les quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. Lors de la première partie, Daniel Delclaud a proposé une étude de chaque élément : « Lorsque vous êtes en excès de terre vous êtes dur, rigide, immobile, entêté et lorsque vous êtes en manque vous êtes instable ». Chaque élément a été ainsi étudié, une fois en excès, une autre fois en manque et enfin avec un juste milieu. La seconde partie du stage, sous la direction de Philippe Brisebourg a permis aux licenciés de mettre

en pratique ces quatre éléments. « Nous ne pouvons être que satisfaits de ce stage car les participants, licenciés ou non, nous ont dit avoir apprécié l'ambiance et le contenu qui leur a permis d'avoir un outil de travail pour une meilleure prise de conscience de leur corps et de leur état mental. C'est un encouragement pour la poursuite de telles initiatives ». La prochaine manifestation en direction du public sera une porte ouverte du 23 au 27 juin.

Renseignements.
02 43 40 14 00.

Tél.