

Édito: « votre vie est votre dojo »

C'est la rentrée !!! L'heure de se remettre **ensemble** à l'aïkido !!! Youpiiiii! Retrouvons gaiement les tatamis et la sensation des chutes! Continuons de nous préparer à l'inattendu sous les regards lointains et intransigeants des senseis de notre grand professeur....



Avec la fin de la saison 2019-2020, on a bien été servi en inattendus! Saison achevée bizarrement, comme beaucoup d'activités en cette période de pandémie... Les cours prodigués par nos enseignants se sont poursuivis en plein air, chez les uns et les autres, et aux armes pour respecter les consignes de distanciation du moment. Un bel exemple d'adaptation et de solidarité qui a été très largement apprécié. Merci à chacun et chacune pour vos présences continues en ces temps d'incertitude. Et n'oublions pas que cette crise ne fait qu'exacerber des faiblesses sociétales qui existaient déjà, dont la fragilité de la vie. N'oublions pas de vivre avant de mourir... même si on veut nous imposer le contraire!



Une pause forcée de trois mois la saison dernière, une pause estivale d'un mois et une reprise dans l'incertitude... Plus que jamais, la période que nous traversons nous met au défi de poursuivre l'entraînement seuls, d'appliquer quotidiennement ce que nous apprenons avec nos profs... au risque de ne plus pouvoir progresser dans nos pratiques, qu'il s'agisse de postures, de gestes, d'attitudes ou je ne sais quoi d'autres encore ! Le proverbe du fondateur Morihei Ueshiba « **hobe kore dojo** » n'a jamais été autant d'actualité qu'aujourd'hui ! Persévérons chacun de notre côté, autant qu'en groupe, dans cette Voie de la non-résistance (ou de l'harmonie), pour ne pas perdre nos précieux acquis, et continuer d'évoluer ensemble. Le travail individuel est aussi important que l'entraînement collectif : les deux sont complémentaires. Tâchons de ne pas l'oublier !

Un proverbe ubuntu me semble faire écho à cela: « **je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous** ». Cultivons notre confiance, poursuivons nos adaptations dans le sérieux et la joie, pour accueillir au mieux les nouveaux arrivants ... et continuer à nous préparer sans cesse à l'in'probable!

A l'école de l'aïkido dehors!

Le vendredi 3 juillet chez Alain, séance suivie d'un magnifique banquet illuminé aux bougies, (hélas, pas de photos!)- Merci infiniment pour cette belle organisation!



Stage du 11 juillet chez Fifi (qui nous a accueilli à plusieurs reprises cet été): merci la famille Guillemain de nous avoir si bien reçus!



Merci aussi à Laurent et Jean-Charles de nous avoir réceptionné si agréablement dans leur jardin durant cette période de pratique dehors!

Paroles de profs

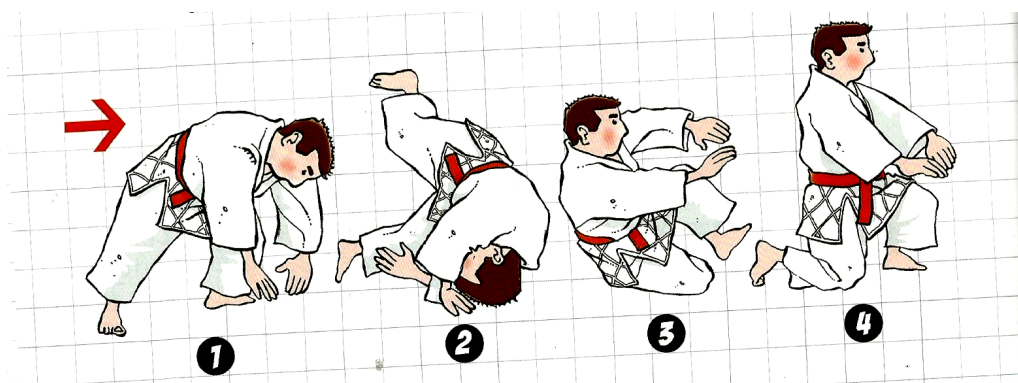


« Quand on veut vous tirez vers le haut, pas la peine de s'alourdir en repliant vos petits bras ».

« Vous ne pouvez tenir 2 minutes si vous utilisez la force ».



Technique: le retour de la chute (avant... le déluge!)



Zempo Kaiten Ukemi: c'est la chute que tu exécutes quand tu es projeté en avant. A partir de la position hanmi, porte tout le poids du corps vers le genou avant jusqu'à toucher le tatami avec la main correspondante (1). Puis laisse-toi rouler en avant comme une balle de manière que le coude, l'épaule, le dos et les hanches touchent le tatami le plus légèrement possible (2 et 3). N'arrête pas la roulade et remets-toi debout dans la position hanmi initiale (4).



« La chute n'est pas un échec.
L'échec, c'est de rester là où l'on
est tombé ».

Socrate

Ecoutes musicales pour garder « Kokoro » ouvert ;)

Keny Arkana:

« Cherche en toi », « Tout tourne autour du soleil ».

Petit bonus: « Gens pressés » de la même artiste!

Vous pouvez les écouter un peu partout sur le web (youtube, deezer...).



Remue m3ninges sp3ciale reprise

Reliez les photos de Toshiro Mifune au film auxquels elles correspondent.

1. *Les 7 samourai*
2. *Le ch3teau de l'araign3e*
3. *Apr3s la pluie*
4. *Rashomon*
5. *Yojimbo*



Mots cach3s niveau +++

16 mots japonais li3s 3 la pratique des armes en aikido se sont cach3s dans cette grille. Saurez-vous les retrouver?

Aux armes!



R3ponses aux jeux de l'Echo n°78

Le grand jeu a 3t3 visiblement une 3vidence pour tout le monde. Voici donc les r3ponses aux mots crois3s:

1. Sabaki 2. Morihei 3. Kihon waza 4. Kikuchiyo 5. Sensei 6. Kohai 7. Tokugawa 8. Nikk3yo 9. Shiho nage 10. Bokken 11. Shisei 12. Kote gaeshi 13. Atemi 14. Dori 15. Okuri ashi 16. Kokoro 17. Koshi 18. Seiza 19. Sakura 20. Otori 21. Ki

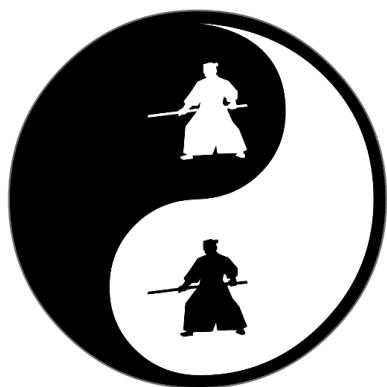
Le p'tit coin des inspirés

AÏKIDOTHÉRAPIE

L'aïkido,
Voie de l'harmonisation des énergies,
Chemin de réconciliation entre corps et esprit,
Sentier de découvertes intérieures
Et d'éclosion de la confiance en soi.



L'aïkido,
Combat intérieur pour taire notre mental, nos peurs et nos doutes
Et mettre de côté notre égo.
Travail sur la libre circulation des énergies
Abattant peu à peu nos barrières et nos blocages
Et nous invitant à savourer la Vie!



L'aïkido,
Ode aux mouvements intérieurs et extérieurs,
Danse éternelle entre le donner et le recevoir,
Hymne à la beauté et au bien-être,
Est une voie de la guérison et de l'amour.

Pratiquer l'aïkido,
C'est apprendre à se connaître et à s'accepter
Comme on apprend à connaître et accepter l'Autre.
Mais le chemin est long...
C'est apprendre à s'aimer soi en aimant les autres...
A moins que ce ne soit l'inverse?

Agenda prévisionnel de début d'année:



- * Dimanche 20 septembre : stage à Parthenay
- * Samedi 03 octobre: 3ème module de formation à La Verrie (85)
- * Dimanche 04 octobre: stage à La Verrie (85)
- * Vendredi 23 octobre: assemblée générale!
- * Samedi 24 octobre: le club fait son jus de pommes en Vendée!
- * Dimanche 8 novembre: stage Inazuma Kai à Cognac (17)
- * Dimanche 22 novembre: loto du club à Parthenay.
- * Samedi 12 décembre: 1er module de formation à Concarneau (29)
- * Dimanche 13 décembre: stage à Concarneau (29)