

tre. Une telle pratique est donc accessible à tous, homme, femme, enfant.

L'Aïkido au Dojo de Soisy, Andilly, Margency

Les cours d'Aïkido se déroulent au dojo David Douillet, au complexe sportif Schweitzer et sont dispensés par plusieurs professeurs diplômés d'état sous la direction d'Antoine Soares 5^e dan, dans la continuité de l'enseignement traditionnel de Maître Tamura. En complément de la pratique régulière au dojo, de nombreux stages sont organisés au niveau départemental ou régional.



AÏKIDO-CLUB de Soisy-Andilly- Margency

Salle des arts martiaux
22, rue du Docteur Schweitzer
95230 Soisy-sous-Montmorency
Tél : 01 34 28 72 41
ou 06 73 42 34 87

Site : <http://www.aikido-soisy.com>
E-mail : kobukan@wanadoo.fr
Renseignements et inscriptions
toute l'année aux horaires des
cours.

Pourquoi j'ai choisi l'Aïkido ?

L'Aïkido ou voie de l'Harmonie. Etant attirée par les arts martiaux depuis longtemps, je me suis rendue au dojo de Soisy et j'ai pu observer pour la première fois un cours d'Aïkido. J'ai tout de suite été séduite par l'esthétisme et la fluidité de ses techniques de contrôle et de projection. En pratiquant, je me suis rendue compte que cette discipline n'était pas figée et ne relevait pas d'une simple chorégraphie, il s'agit véritablement d'un art martial qui a pour but de déséquilibrer l'adversaire afin de le contrôler. Mais en Aïkido, art martial ne signifie pas musculation intensive avec 100 pompes et 200 abdominaux à effectuer à chaque pratique et être amorphe à la fin du cours !!! L'Aïkido est dynamisant et se pratique à n'importe quel âge, en dehors de toute compétition. Tout le monde peut pratiquer ensemble car l'Aïkido est universel dans le sens où toute technique qu'on effectue ou qu'on reçoit fonctionne quel que soit le gabarit de l'adversaire. Et puis, l'Aïkido à Soisy, c'est une bonne ambiance intergénérationnelle en permanence.

Olivia S.



Lorsque j'ai décidé de commencer la pratique d'un art martial, je voulais avant tout apprendre à me battre. On m'a dit que l'Aïkido consistait à retourner la force de l'adversaire contre lui... Cette idée m'a plu et je suis donc allée assister à un cours d'Aïkido, sans savoir réellement de quoi il s'agissait. J'ai alors découvert un art martial aux mouvements et techniques fluides ; cette souplesse apaisante m'a donc incité à continuer. Mais au fil du temps j'ai pu découvrir que l'Aïkido est bien plus qu'une simple façon de combattre qui serait régie par l'adversité. En Aïkido, on ne se bat pas contre l'autre, mais avec l'autre. Il semble se créer un lien qui donne toute sa fluidité à la pratique de cet art que je qualifierais de très complet sur plusieurs points. D'abord sur le plan martial, il est basé sur la pratique des armes d'où découlent les techniques à mains nues. On utilise aussi bien le bokken (sabre en bois), le jo (lance en bois) que son propre corps. Pour ce qui est du corps maintenant, l'Aïkido est aussi un excellent moyen de détente et d'exploration de ses possibilités physiques, de ses limites. On apprend à gérer et à canaliser notre énergie. L'Aïkido permet, je pense, d'arriver à un certain état d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Clara G.

合氣道