

Notre éditorial

Nous voici en fin de saison, j'aimerais vous remercier toutes et tous pour votre implication dans notre superbe dojo et je vous donne rdv pour le mois de septembre pour d'autre aventure.(Dom)

Le billet d'Eric

Nous voici au terme d'un très belle saison, nouveau Dojo, nouveaux élèves, des stages Aikido durant toute l'année, et couronnée par 2 promos CN et 17 Promos Kyu, rajoutez à cela 3 nouveaux titres d'enseignants.

Nous pouvons tous être fier de cette saison, et nous préparer maintenant à la suivant, nous vous préparons donc à nouveau une saison riche en surprise, avec moins de stage mais bcp de qualités.

Nous vous confions une mission par-rainage pour vos vacances en espérant que vous l'a réussirez tous, si cela est le cas, il n'y aura que des gagnants.

Je vous souhaite donc de très bonnes vacances d'été, vous donne Rdv dès le samedi 03 pour la rentrée cours et le 04 pour la journée portes ouvertes, les soupers Mensuels reprennent fin Septembre, ne loupez pas tous ces bons moments conviviales.



1. **Bonjour Céline tout d'abord félicitation pour ton 2ème Dan, depuis quand fais-tu de l'aikido, qu'est-ce que cela t'apporte ?**

Bonjour Dom, un grand merci de m'avoir choisi pour cette dernière revue de la saison. Les félicitations sont réciproques, car toi aussi tu as présenté le même jour que moi, et tu as réussi ton Shodan. Je pratique l'aikido depuis 2012, aussi loin que je me souviens j'ai toujours aimé le sport et les arts martiaux. Enfants j'ai fait un peu de judo, de karaté de jujitsu, ... L'aikido est devenu très vite plus qu'une pratique mais bien une façon de vivre. Le respect, la confiance et le dépassement en soi, l'humilité, Apprendre à faire sans réfléchir, sans forcer, trouver la solution par soi-même, affronter les difficultés d'une autre manière L'aikido est une voie, un chemin que l'on emprunte pour un temps ou pour toujours. La mise en pratique est longue, très longue. Les principes ainsi postposés dans le travail, le privé et l'asbl, prennent encore plus de sens ; le chemin de la paix intérieur. Et quand on croit avoir compris, tout est remis en question par une simple résistance, une contrariété, un problème, un obstacle. Si je devais dire ce que l'aikido m'a apporté jusqu'ici, je dirais simplement qu'il m'a permis de me trouver.

2. **Eric, notre Sensei est également ton mari est-ce difficile par rapport à ta pratique ?**

Non, je fais tout avec mon mari, nous travaillons ensemble sur tous les fronts. On ne dirait presque jamais l'un sans l'autre. Le Ying et le yang, l'homme et la femme, le chef et l'employé, ... travail, asbl, tatamis, awam, Tout enfin presque tout. Nous communiquons beaucoup, la bienveillance est présente en permanence. J'ai mon caractère et lui aussi, quelques étincelles se produisent parfois, pour en rigoler après. Mais sur le tatami c'est mon sensei comme à vous tous, j'ai encore beaucoup à apprendre de lui de José, de Jean Pol et de tous.

3. **Tu es également professeur de nos petits samuraïs comment ressens-tu la transmission au plus jeunes ?**

En septembre après mure réflexion, nous avons remis en place les cours enfants, nos senseis m'ont donné leurs confiances, avec l'aide de Jean-Pol, une première pour moi. Après 1 an, je dirai que du bonheur. Je me sens vraiment comblée et heureuse de pouvoir leurs transmettre des valeurs, de les aider à grandir, de travailler individuellement suivant leurs besoins (timidité, confiance, cadre, attention,) le tout par la pratique martiale. Ma créativité peu s'exprimer, chercher des jeux, des exercices, s'adapter immédiatement, corriger, se corriger, c'est tellement riche. En cadeaux nos petits samuraïs me comble de joie, d'amour, ...



Merci Céline pour toute ton implications que se soit personnel ou en tant que pratiquante

Les Promotions de ces derniers Mois, félicitations à

1 barette jaune

Théo—Marion-Emeline

Jaune

Lucie

Orange

Chloé—Vincenzo -

verte

Jean-Marc

1er Dan

Dom

2eme Dan

Céline

AIKID 

Nous allons passer en revue quelques définitions d'un bon pratiquant d'aikido

1/ SHISEI : Votre position, votre posture, la colonne vertébrale droite, vous devez avoir le sentiment de pousser le ciel avec la tête, soyez souple et les épaules décontractées en aikido on le nommera aussi **Sankakutai**.

2/ KAMAE : A pour sens, se préparer, se mettre en garde afin d'avoir la position la plus avantageuse.

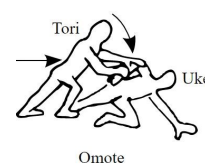
3/ MA AÏ : C'est la notion de distance, elle est très importante pour faire une bonne technique, c'est à la fois rester à l'abri d'une attaque rapide et à proximité pour prendre une bonne initiative décisive

4/ TENKAN : éviter, changer de direction, on effectuera un mouvement pour changer de place ou d'orientation.

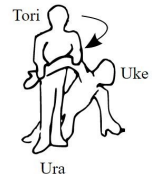


5/ TAI SABAKI : Déplacement, au moment où une attaque, jugeant de votre position, vous vous déplacez, ou bougez une partie du corps rétablissant ainsi la situation à votre avantage, alors que l'attaquant avait 99% de chance de l'emporter, votre tai-sabaki a renversé la situation.

6/ OMOTE : Positif, de face



7/ URA : Négatif, l'envers, le dos



8/ ATEMI : Dominer la volonté de l'attaque, perturber la concentration ou simplement stopper l'action

9/ IRIMI : Pénétrer/rentrer victorieusement jusqu'à l'intérieur de la garde de l'adversaire

ASBL entre nous

Avec l'acquisition du nouveau dojo, s'est créé par la même occasion l'ASBL entre-nous, qui gère en toute indépendance les différents arts martiaux qui louent les locaux ainsi que les événements, n'oubliez pas votre carte de membre qui vous octroie toute au long de l'année différentes réductions (stage, cours,...) le tout pour 50€....et n'oubliez pas également nos soupers mensuels, visitez le site pour toutes informations nécessaires. <https://asblentrenous.com/>



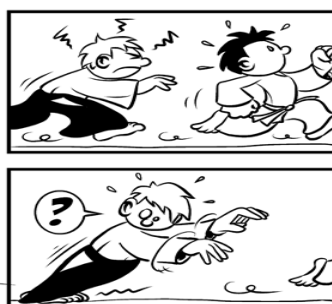
N'oubliez pas notre dernier souper du club ce 25/06

LES PROCHAINS RDV

Dès le mois de septembre, les membres du CA vont planifier nos prochains stage, donc visitez le site !!

LE BON CONSEIL

En hivers, le tatami étant plus froid, nous acceptons le port de chaussettes toutefois veillez à avoir une paire spécifique dans votre sac uniquement pour le Dojo, les chaussettes portées de la journée restent prohibées pour une question d'hygiène.



D'APRÈS UNE IDÉE DE SÉBASTIEN PLACE

PSY-WAN