

Notre éditorial

Bonjour, voici le deuxième numéro pour 2023, je vous souhaite une très bonne lecture, et n'oubliez pas qu'il n'y a pas de mauvaises idées pour étoffer le journal.

Le billet d'Eric

Bonjour à tous, anciens comme nouveaux, vous tous qui contribuez au succès de notre grande famille du kokyu Aikido.

Parlons un peu du Mokuso, la méditation du salut de début et de fin de cours, ayant pour but, de vous détacher de vos soucis de la vie hors tatamis, par cette simple méditation, soit une prise de conscience individuelle qui doit vous permettre d'entrer physiquement et psychiquement de la meilleure manière dans le cours que vous allez recevoir, idem en fin de cours, vous permet de vous poser sur la leçon reçue et d'en tirer l'enseignement qu'il vous convient

Il est donc évident que via le Mokuso, vous devez apprendre à laisser en dehors du Dojo, toutes les rancunes, les divergences, les frustrations et autres forme d'être qui vous parasiterait la leçon, le tatamis ne devra donc jamais être un lieu de règlement de compte ou de défouloir, je vous invite à méditer sur ce Mokuso en puisant au plus profond de vous-même, les raisons de votre présence et ce que vous souhaitez réellement assimiler lors de nos partages Tatamis.

Voilà un bon exercice de début de cours sur la voie du lâcher prise.

Interview du mois

1. Bonjour Jean-Pol, tu fais en quelques sortes partie des meubles dans notre club depuis combien de temps es-tu chez nous ?

Bonjour Dom. pas loin de 10 ans

2. Anciennement militaire/para-commando où tu as certainement appris le combat rapproché, tu as commencé tard les art martiaux dont l'aiki-jitsu explique en quelques mots ton parcours?

Oui a 40 ans juste pour faire plaisir a un copain et voila la résultat le virus ne ma plus lâcher

3. Pourquoi tu t'es redirigé vers l'aikido?

Après quelques problèmes physiques cela devenais assez contraignant pour moi de continuer l'aiki jitsu et j'ai eu l'opportunité de rencontré Eric où il ma donné la possibilité de pratiquer l'aikido et cela ma plu et j'ai trouvé la complémentarité avec l'aiki jitsu .

4. On te connait comme quelqu'un de simple et qui n'as pas voulu aller plus loin dans le grade pourquoi?

Pour les grades je suis arrivé à un âge encore jeune 76 ce mois de mai et cela ne m'intéresse plus ,ne plus avoir de contrainte a passer un exam ,ne plus recevoir d'ordre être un pion libre LOL



En tout cas, tu es une pièce essentielle dans notre dojo par l'approche et ta technicité n'est pas a remettre en question, ta sympathie et ta joie de vivre.

MERCI pour tout Jean Pol.



Les Promotions de ces derniers Mois, félicitations à

Ces 4 derniers mois de saison, seront chauds en préparations, nous avons encore quelques barrettes, ceintures jaunes, oranges et verte en préparations, les examens sont prévu fin Mai et courant Juin, ne lâchez rien, soyez attentifs.



ASBL entre nous

L'ASBL se développe cette année à grande vitesse, la mise en route en Janvier du cours Self défense féminine donné par Jean-pol et la Hall circuit cours gérée par Céline en sont la preuve, les organisations sont de plus en plus fréquentes, nous vous invitons à nous soutenir via la carte de membre, car beaucoup d'idées sont encore en cours de développement.

<https://asblentrenous.com/>



Lilian, Mathéo, Léopold, Louis, Paolo ainsi que Timéo sont venu grossir les rangs des petits.

Le 7/01/23 a eu lieu notre Kagami Biraki où nous avons pu voir la chorégraphie de nos Geisha pour notre plus grand plaisir, moment également où nous avons offert les présents aux sensei la toute son afin de et de parler leur savoir pouvoir à un jour même.



qui sont une saï-pratiquer tager afin de notre tour faire de

Pascal Léonard organise le 22/04 une exposition artistiques

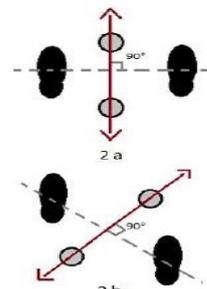
SACtellites

Organisé par l'Asbl les mains pour le dire, mess de l'Imp et mess de la haute école condorcet à Marcinelle rue des Bruyères 157

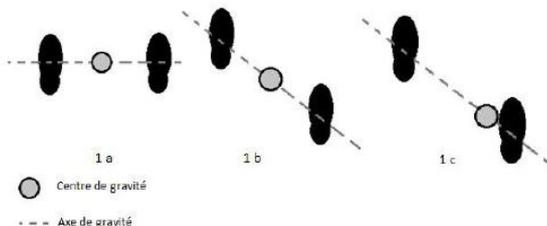
Axe/Posture —> Equilibre/Déséquilibre

Axe —> Art cosmique, qui relie ciel et terre, le fait d'avoir le dos droit relie l'énergie et la force du corps, il est préférable de descendre le centre sans sacrifier la verticalité du corp "Seichusen ou la recherche de la ligne centrale correcte. Il est l'élément fondamental de l'être humain, lors du déplacement comme le dit souvent Léo Tamaki "orteil, le genou et l'épaule sont sur la même ligne qui fait le bon déplacement sans perdre son axe "sa force de corps."

Déséquilibre —> la recherche de la création d'un déséquilibre est à la fois moins dangereux et plus vulnérable pour uke, sortir l'adversaire de son centre de gravité, créer un vide permettra un déséquilibre important en limitant la force en privilégiant son déplacement, la photo du bas vous montre, le déséquilibre "flèche rouge"



Equilibre —> Elle est simplement la position du corps, avec un écart qui peut se faire mais sans dépasser la largeur des épaules.



Le contrôle posturale, repose sur une coordination de l'action entre différents muscles.

En simplifiant le système et en le rendant spécifique de la pratique martiale, on peut extraire trois stratégies pour maintenir l'équilibre : stratégies de hanches, stratégies de cheville et abaissement du centre de gravité. En effet, il a été montré que les judokas par exemple, utilisent principalement ce type d'informations que les danseurs qui vont plutôt utiliser les yeux pour se repérer dans l'espace. Cette stratégie permet aux judokas d'avoir notamment un bon maintien postural dans des situations inhabituelles.

LES PROCHAINS RDV

02 Avril : Stage Arnaud Lejeune

08 avril : Stage Emmanuel Van Rintel

06 mai : Stage Arnaud Lejeune

Stage Kung-fu et découvertes prévu en Aout pour les petits

Visitez le site pour rester informé.

LE BON CONSEIL

Si vous n'avez pas de Zori, évitez de marcher pied nus en dehors des tatamis, vous salirez beaucoup moins la cette zone ou vous devez travailler, prévoyez des pantoufles dans votre sac uniquement à usage Dojo.

Mathéo commence l'Aikido, comme papa...

