

合氣道



Aïkido

GHAAN

GROUPE HISTORIQUE AÏKIDO
ANDRÉ NOCQUET

La richesse des différences

www.ghaan.com

Agrément ministériel Jeunesse et Sports du 3 décembre 2004
Association reconnue d'utilité publique.



La pratique de l'Aïkido est accessible à tous,
Enfants, Adolescents, Adultes et Séniors.

l'Aïkido

Art martial japonais alliant
DYNAMISME ET HARMONIE
MODERNITÉ ET TRADITION

Contrairement aux arts martiaux devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'**Aïkido exclut toute idée de compétition.**

Les techniques effectuées visent à canaliser et à **contrôler** l'adversaire, l'amenant à une **chute** ou une **immobilisation**.

L'Aïkido se pratique à mains nues avec un partenaire ; l'Aïkidoka utilise la vitesse et la force de l'attaque **sans entrer en opposition**. Le bâton, le poignard et le sabre en bois sont utilisés traditionnellement en Aïkido pour développer des fondations telles que : **la vigilance, la distance et l'engagement.**

L'Aïkido représente une méthode d'**éducation** complète, il développe des **valeurs physiques et morales**.

La pratique de l'Aïkido favorise :

- le contrôle de la **respiration**
- la **relaxation**,
- l'**endurance**.
- la **souplesse** des articulations,
- le **bien être** et le **développement harmonieux du corps**,

Par la coordination du physique et du mental, et l'esprit particulier de **non violence** qui caractérise l'Aïkido, le pratiquant acquiert aussi les valeurs morales les plus élevées telles que :

- La **loyauté**, l'**honneur**, la **maîtrise** de soi, le **courage**, la **modestie**, le **respect** etc...