

ACADÉMIE D'AÏKIDO DE GILLY-SUR-ISÈRE

# AÏKIDO

---

# AÏKISHINTAÏSO

Salle polyvalente de Gilly-sur-Isère

---



Affilié à l'Académie Autonome  
d'Aikido Kobayashi Hirokazu

---

[www.aikido.fr](http://www.aikido.fr)

**L'Aïkido** est un art martial japonais traditionnel et non violent, fondé par O Sensei Ueshiba Morihei (1883-1969). Praticué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âge ni préparation spéciale. Le pratiquant étudie des principes de base propres aux arts martiaux : déplacements, esquives, saisies, distances. Il aborde progressivement le travail à mains nues (taijijustu d'aïki) techniques d'immobilisations, de projections et également le travail des armes (aïkijo et aïkiken) dans le cadre du dojo.

Nous suivons l'enseignement de Kobayashi Hirokazu (1929-1998, élève de maître Ueshiba). L'Aïkido de maître Kobayashi est basé sur le meguri, c'est-à-dire une spirale qui vient rendre inutile toute force, toute violence. Ce principe de non-opposition et de souplesse du geste et de l'esprit est fondateur en Aïkido. Ainsi, l'Aïkido ne demande aucune prédisposition physique particulière et peut être pratiqué par tous et ensemble.



**L'Aïkishintaïso** est une pratique corporelle issue de différentes traditions martiales japonaises (Aïkido, Shugendo, Zen...) étayée de recherches contemporaines en sciences humaines. Il s'intéresse au fonctionnement du corps : chaînes musculaires, mécanique articulaire, physiologie, énergie, sensibilité, afin d'améliorer l'équilibre psychosomatique.

Selon une progression établie avec précision, les assouplissements, postures, marches, méditations multiplient les situations d'exploration interne. La pratique régulière développe la proprioception, la souplesse et la puissance. Elle favorise l'investissement harmonieux de son corps par l'individu, lui permet de comprendre les adaptations qui se sont mises en place au fil du temps et de réduire les tensions.



### **HORAIRES**

**Aïkishintaïso** Mercredi 18h00–19h00

**Aïkido** Mercredi 19h00–20h30

Salle polyvalente de Gilly-sur-Isère

### **POUR TOUS RENSEIGNEMENTS**

**Aïkido** F. BARTHÉLÉMY – 06 63 98 54 25

**Aïkishintaïso** A. GUYOMARC'H – 06 52 58 13 73

### **SITE**

**dauphine-savoie.aikido.fr**