



**L'Aïkido Traditionnel est opposé à toute idée de violence et de compétition**, ce qui en fait un art résolument moderne et original, **accessible et utile à tous**, quelque soit l'âge, le sexe ou la condition physique.

Au travers d'une technique et d'une pratique martiale qui peut se révéler redoutablement **efficace à tout moment**, l'aïkido traditionnel permet à chacun de **pratiquer avec plaisir et sans danger** en fonction de ses capacités et en respectant ses limites.

L'extraordinaire raffinement des techniques consiste à utiliser son corps d'une manière différente : une technique d'aïkido parfaite se fait sans recours à la force musculaire.

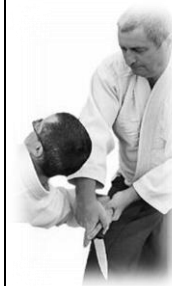


**C'est ainsi que la pratique devient :**

**Un art de vivre  
Une philosophie  
Une technique de combat très efficace**

**L'Aïkido Traditionnel comprend, sur le plan physique, l'étude de :**

- Techniques à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non
- Techniques avec des armes : sabre en bois, bâton, couteau en bois
- Techniques de **respiration** et de **concentration**
- Exercices pour maintenir le corps en bonne santé (**seifuku** et **kiatsus**)
- **Taïkido** (approche globale de l'homme)
  
- Disciplines associées au travail sur l'énergie : **taïchi** et **qïcong**




**La pratique permet d'acquérir :**

- Une meilleure **concentration**
- Une plus grande **confiance en soi**
- Une meilleure **gestion de l'espace**
- Une bonne **coordination motrice**
- Une **prévention** contre la violence sous toutes ses formes
- Un **contact** avec d'autres personnes de tous milieux et niveaux
- **Respect, communication**, échange
- Une découverte de la **culture orientale**

**Fait rare de nos jours :** des pratiquants de tous âges et de tous niveaux, exerçant des métiers les plus divers, se retrouvent avec plaisir dans une **ambiance détendue et conviviale**.

Les échanges et la diversité des pratiquants sont pour l'Aïkido une importante source de richesse comme en témoignent les nombreux **stages nationaux et internationaux** auxquels chacun peut participer et qui sont l'occasion de réunir des aikidokas de divers pays et régions.



**La pratique a pour conséquence :**

- Un excellent **entretien physique**
- Une plus grande **maîtrise de soi**
- Une bonne **self-défense**
- Un développement des **réflexes**
- Une grande **détente** et une meilleure **souplesse**
- Un **travail adapté** à la physionomie et à la motivation de chacun
- Une meilleure **gestion du stress** et des conflits
- Une **harmonie** entre le corps et le mental.

