



Près de 90 pratiquants venus de la France entière ont participé au stage d'Aïkido le week-end du 1er février 2020 à la Maison des arts martiaux de Terrasson. Les pratiquants étaient venus de Luc-la-Primaube (12), Monbazin, Marcillac, Toulouse, Dax, Labarthe, Lyon, Tassin, Albi, Artigues, mais aussi de Dordogne et de Corrèze, pour suivre l'enseignement traditionnel d'Alain Peyrache Shihan EPA ISTA.

Le professeur terrassonnais, Pierre (*à droite sur la photo*), décrit son activité... "Véritable art oriental et art de vivre, l'aïkido est à l'opposé du sport de compétition. L'Aïkido est un art de paix qui séduit tant par sa richesse technique que par sa philosophie et les valeurs qu'il véhicule. Cet Art est fondé sur la recherche de l'unité dans un contexte martial basé sur la dualité. Arriver à unir son mouvement à celui de l'assaillant oblige le pratiquant à opérer en lui-même. Le choix de la non-violence, au travers d'une technique martial efficace, débouche sur la prise de conscience des principes universels et du sens engagé par ses choix et actions. Sur un même tapis, les hommes, femmes et enfants, les pratiquants comme les enseignants, utilisent le contexte martial pour accéder au "DO" qui au sens oriental renvoie à la réalisation de l'individu".

Pour Pierre : "La pratique de l'aïkido permet, entre autres, de se libérer des tensions qu'elles soient d'ordre physique ou mental, procure un excellent entretien physique et de développement des réflexes, une technique martiale efficace, une plus grande détente, souplesse et coordination motrice, une meilleure gestion du stress et des conflits, une meilleurs concentration et lâcher-prise, une plus grande confiance en soi et en ses propres capacités, un travail adapté à la physionomie et au rythme de chacun où l'âge n'est pas synonyme de régression, une meilleurs connaissance du corps humain (biomécanique), un enrichissement par la mixité et la diversité des échanges qu'offre la pratique (tous niveaux et handicaps réunis dans les même cours) à une découverte de la culture orientale".

Chacun peut venir essayer et s'inscrire, tout au long de l'année... Informations auprès de Pierre au 06.15.33.47.19.

- Photo Jean Bousquet et Bernard Beaudry représentaient la municipalité lors de l'accueil des participants