

Un stage d'aïkitaïso au dojo Viviès

Des stagiaires durant le stage d'aïkitaïso./ DDM



Arts martiaux, Fonsorbes

Publié le 31/01/2019 à 03:57 , mis à jour à 08:52

Le dojo René Viviès abritait, dimanche dernier, un stage d'aïkitaïso organisé par le comité interdépartemental FFAB (Fédération Française d'Aïkido et Budo) de Midi-Pyrénées. Il était centré sur la santé et le bien-être, grâce à des exercices doux et complets permettant un développement physique et mental. Le stage a été animé par Philippe Vanhamme et Patrick Henner, respectivement 5e dan et 4e dan d'aïkido. Ils se sont partagé la pratique entre respiration et gainage avant de terminer par 30 minutes de discussion et de questions autour de la pratique et des sensations. Il y a eu une quarantaine de participants, pour certains le matin, pour d'autres l'après-midi. Venus de clubs de toute la Haute-Garonne, du Tarn, du Lot et d'autres départements d'Occitanie, les stagiaires étaient âgés de 17 à 77 ans. «L'ambiance a été très studieuse, tout le monde a été attentif aux indications données par les intervenants» se félicite Yannick Bouzerma, en charge de la communication au sein du CID (Comité interdépartemental). Il explique : «L'idée de faire un stage entier sur l'aïkitaïso est aussi d'approfondir les techniques de respiration, d'affiner les mouvements pour être plus efficaces et ressentir au mieux le travail sur soi. L'aïkitaïso englobe beaucoup de mouvements, respirations, de préparation physique et mentale à la pratique. Les arts martiaux ont cet état d'esprit de vouloir travailler sur soi et sa propre santé autant sur la forme physique que sur l'aspect mental, comme la confiance de soi, par exemple.» Yannick Bouzerma justifie le choix du dojo de Fonsorbes : «Il sert régulièrement de cadre pour ce type d'événement car il y a la place, nous avons besoin de tatamis, et le site peut accueillir de nombreux participants, certains stages ont atteint 120 personnes».