



AÏKIDO CLUB SEYNOIS

Pratique de SUMIKIRI



Cours deux fois par semaine à Langevin et Renan
pour tous renseignements tarifs et horaires contactez nous au :
Tél : 06 52 74 50 58 ou 06 10 05 85 11
aikidoclubseynois@gmail.com

L'Aïkido Sumikiri fait partie de la Convention des Arts Classiques du Tao et soutient son action en faveur des Arts Chevaleresques du Budo et du Wushu ainsi que des Arts Energétiques comme le Qigong du Tao (Tao-Yin Qigong).

Art-martial sans compétition qui se pratique avec ou sans partenaire dont le but est d'acquérir gestes harmonieux, souplesse, justesse, enracinement et rayonnement du KI (énergie) dans un esprit de bienveillance.

L'Art est Créativité car dans Sumikiri, il n'y a pas de forme imposée mais des principes à appliquer. Il m'est difficile de vous expliquer le goût de la fraise si vous n'en avez jamais goûté. Venez essayer, ressentir et poser votre tête pour écouter votre corps.

Exigences du Ki (ou Chi) :

- Adopter une rectitude corporelle parfaite
- Serelaxer en permanence
- Respirer calmement et consciemment
- Seconcentrer en permanence sur le centrum
- Diriger, expanser, focaliser le KI
- Percevoir les alternances de plein et de vide

Pratique de Sumikiri :

- Accueillir l'autre tel qu'il est.
- Accepter ses intentions.
- Accompagner l'autre tel un partenaire et non comme un adversaire.
- Apaiser soi-même, agir en confiance et avec sincérité.
- Accorder : se mettre à sa place.
- Associer : ne faire qu'un avec le partenaire.
- Aurifier : réaliser la Métamorphose de la Violence c.à.d. transmuier le plomb en or.



« Entrez sous le signe du triangle, réalisez le mouvement suivant le signe du cercle, puis contrôler vers le bas sous le signe du carré. »