



Cet été très ensoleillé ne doit pas nous faire oublier que la rentrée de l'Aïkido de Cognac s'approche très vite, ainsi les adultes reprendront avant les enfants (vous trouverez les dates plus bas). On range les shorts et les tongs et on ressort les kimonos et les zoris dans notre sac de sport.

Je tiens à re préciser (pour ceux qui aurait mal lu ou pas lu le dernier Info Mag de juin) que la reprise des cours enfants-ados se fera par Claire BEC.

Suite à la suppression du cours du samedi pour manque de fréquentation, nous tenons à préciser et à rappeler que Valentin BOUET n'a pas souhaité continuer l'enseignement au cours du mardi.

La Présidente
Myriam Gerbaud



REFLEXION... le temps d'une respiration

Inspirer.....

Lorsque l'on pratique un art martial, on entend souvent parler de l'importance de la respiration. Cependant, il faut aussi reconnaître que bien que celle-ci soit annoncée comme importante, elle n'est quasi pas ou peu enseignée. Un pratiquant peut penser que le simple fait d'entrer dans un dojo suffit à acquérir cette compétence....mais il n'en est rien.

Si la respiration est naturelle dans une situation dite normale, elle ne l'est plus dans une situation de stress.

Le stress, voilà un mot qui souvent utilisé et entendu mais que représente-t-il ?

Le stress c'est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Lorsque l'endocrinologue Hans Selye, a introduit cette notion en 1956, il la décrit comme étant le mécanisme du syndrome d'adaptation, c'est-à-dire l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire.

Autant dire que c'est plutôt rassurant de savoir que notre organisme est capable de se mettre en mode « gestion du danger » si besoin est. Mais, quand ce même organisme utilise ce même mode trop souvent et sans vrai danger, c'est l'organisme entier qui souffre.

Face à une situation de danger, de stress intense, la première chose à faire : souffler, respirer...alors que notre premier réflexe inconscient c'est arrêter son souffle.

Donc pour en revenir aux arts martiaux, et bien, si la respiration est aussi importante c'est que ceux-ci ont pour objectif de mettre le pratiquant dans des situations de stress « fictives » afin qu'ils puissent s'exercer à gérer celles-ci, amener son organisme et son psychisme à accueillir la situation afin d'en avoir une vision juste. Cette vision juste ne peut se faire sans la respiration : inspirer, expirer...maintenir quelque soit la situation cet algorithme de vie. Lorsque l'on apprend à « accueillir » par exemple une attaque au sabre cette situation pédagogique n'est en fait qu'une simulation de situation de contrainte, d'inconfort, de frustration...que toute personne est amenée à gérer au quotidien comme se faire klaxonner, subir le courroux d'un collègue de mauvaise humeur...et les situations ne manquent pas.

Un dojo est un lieu d'expérimentation et **le naturel demande de l'entraînement** donc voilà pour quoi au dojo de Cognac, on apprend à respirer car nous avons l'intime conviction qu'il n'y a pas d'un côté le dojo et de l'autre côté, la maison, le travail...les qualités développées dans le dojo doivent pouvoir être transférables aux autres domaines. Bien que chacun ait des identités multiples (familiale, sociale, professionnelle...), nous ne sommes qu'UN.

Expirer.....

Début du souffle d'Aïkido le **mardi 03 septembre** à 19h 30

ACTIONS

- 🕒 **Samedi 14 et dimanche 15 septembre 2013**, à l'espace 3000 : Forum des associations de 14h à 19h le samedi et de 10h à 18h le dimanche.
Venez nombreux pour faire découvrir notre art.
- 🕒 **Info importante** : pas de cours le vendredi 06 septembre en raison du Coup de Chauffe
- 🕒 **Mardi 17 décembre** : Goûter de Noël

CALENDRIER DE LA SAISON

- 🕒 **Nouveauté** : cours avec Alain Vivier le **vendredi 20 septembre** de 19h 30 à 21h30 au dojo
- 🕒 **Samedi 28 et Dimanche 29 septembre** à Paris : les 30 ans de la FFAAA
- 🕒 **Vendredi 25 octobre** de 19h 30 à 21h 30 : cours avec Alain Vivier au dojo
- 🕒 **Dimanche 17 novembre** : stage animé par Franck Noël - Dojo Alcide Gibeaud- Cognac
- 🕒 **Vendredi 06 décembre** : rencontre interclubs animée par Frédéric Berland à Barbezieux

PHOTOS DU DOJO

*Stage inter générations
Dimanche 02 juin 2013*



*Les gradés 2013 et les deux pratiquants de l'année.
Gilles- Michel- Géraldine- Xavier
Audrey- Clément- Dylan- Cyrille
Absent de la photo Laurent Poloni reçu au 5^{ème} Kyu*



*Photo gagnante du concours
Myriam Gerbaud*

PAROLE A MEDITER

" Le monde déteste le changement.
C'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser. "

Charles F. Kettering