

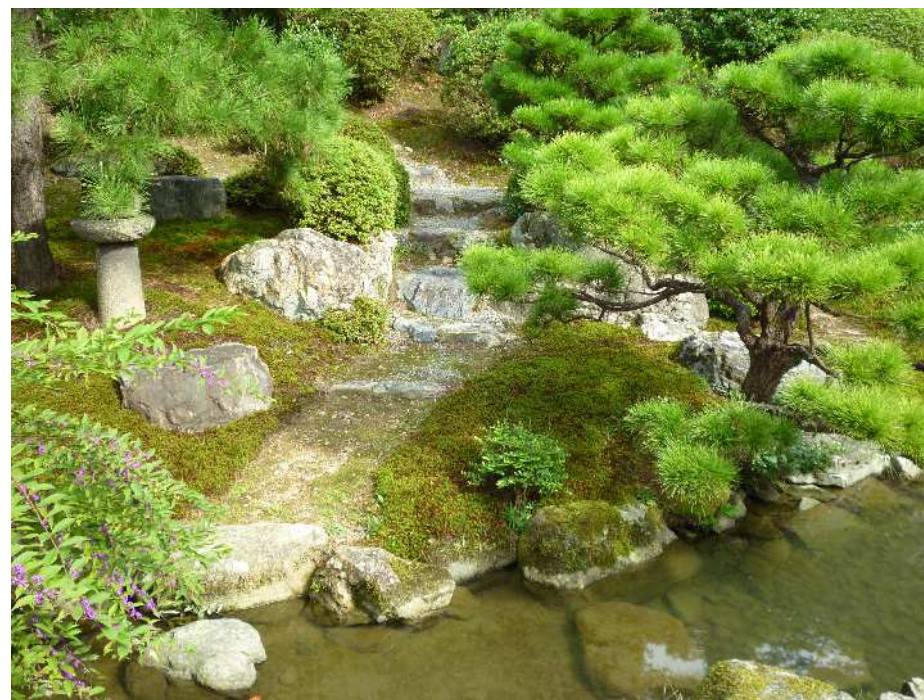
Kokusai
Aikido
Kenshukai
Kobayashi Hirokazu Ha



Contact : lise.bourret@yahoo.com

APAT

Atelier Personnalisé d'AikishinTaiso



- ◇ L'aikishintaiso, ses origines
- ◇ Aikishintaiso, étymologie
- ◇ Le travail d'APAT
- ◇ En quoi consistent les exercices
- ◇ Quels peuvent être les objectifs de l'APAT

L'aikishintaiso, ses origines

Cette discipline est l'art martial interne de l'aikido, art martial traditionnel japonais fondé par O sensei Morihei Ueshiba (1883-1969). Elle fut introduite de façon confidentielle en Europe par son élève Kobayashi Hirokazu Soshu (1929-1998) et développée en France au sein de l'Académie Autonome d'Aikido par Cognard Hanshi, élève de ce dernier.

Les éléments qui la composent viennent de différentes pratiques corporelles traditionnelles japonaises : les arts martiaux, le zen, la pratique de l'ascèse en montagne des Yamabushi et la tradition ancienne de lecture du corps des physiognomonistes bouddhistes.

Aikishintaiso, étymologie

Le mot aikishintaiso repose sur les concepts traditionnels japonais d'harmonie Ai, énergie Ki, esprit Shin, mouvement du corps Taiso.

L'aikishintaiso est donc prosaïquement un ensemble de manipulations servant à harmoniser l'énergie du corps-esprit.



Le travail d'APAT

L'Atelier Personnalisé d'AikishinTaiso, ce sont 6 soirées annuelles au cours desquelles un cours d'aikishintaiso est dispensé et un relevé de votre posture est effectué. Suite à ces soirées un travail personnel vous est envoyé. Celui-ci est fonction de votre posture. Ce travail consiste en un ensemble d'exercices corporels à faire chaque jour. Celui-ci est habituellement d'une durée de 30 minutes.

En quoi consistent les exercices

Ils peuvent consister à tenir des postures immobiles, faire des exercices avec mouvements répétitifs (des pieds, des jambes, du bassin, des bras ou encore de la tête). Ils peuvent également être des marches ou enchaînements de postures.

Les techniques proposées sont décrites dans un cadre précis de réalisation afin de préserver la physiologie articulaire et musculaire, l'équilibre émotionnel et psychique. Elles ont une durée variable de 5 à 20 ou 30 minutes.

Quels peuvent être les objectifs de l'APAT ?

L'aikishintaiso permet d'harmoniser son esprit, ses émotions, son corps et sa conscience psychique en libérant les flux d'énergie dans l'être, et avec eux la circulation des mémoires personnelles et collectives ainsi que la circulation de la connaissance provenant des consciences ancestrales et de la conscience collective indifférenciée.

Pour atteindre cette harmonie, nous travaillons à libérer le psychisme des obstacles créés par la souffrance quelque soit sa nature, les traumatismes, les angoisses.

Ce qui ne peut être pensé ne peut être dit mais cela est mimé par le corps, figeant celui-ci dans une posture qu'il est possible d'analyser. L'analyse permet ensuite de proposer un travail personnel conduisant à l'abandon des tensions inutiles à la stabilité et à l'action psychomotrice sans nuire à l'équilibre psychique. Ceci est important car, quand le mime inconscient n'est plus suffisant pour dire les souffrances conscientes ou inconscientes, celles-ci s'expriment alors par la pathologie ou l'accident.

L'aikishintaiso n'est pas une thérapie. Il n'intervient pas directement dans le champ de la pathologie mais permet de livrer un combat intérieur pour prévenir celle-ci.

L'aikishintaiso est l'art martial intérieur. Le pratiquant livre bataille à la violence elle-même, celle qui pourrait être dirigée involontairement vers les autres, celle qui est souvent dirigée inconsciemment contre soi-même.

Les bénéfices immédiats sont le sentiment « d'avoir de l'énergie », l'augmentation du désir d'entreprendre, une meilleure compréhension des autres.

Les bénéfices à long terme sont la santé, la maîtrise de son destin, l'harmonie avec les autres, l'augmentation des capacités physiques et intellectuelles, le développement d'une conscience éthique.

DATES, INSCRIPTION

Les dates des soirées sont : les jeudis 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 23 mars, 27 avril, et 8 juin.

Le début des cours aura lieu à 18h15

Lieu des cours : Dojo du centre 30 rue des minimes 18000 Bourges

Pour vous inscrire, il vous est demandé de vous présenter à ces soirées avec :

- votre adresse e-mail : pour l'envoi du travail personnel
- le règlement du cycle : 200 € pour les pratiquants (et prendre une licence à 3AKH si non licencié).

En vous inscrivant, vous vous engagez à suivre tous les cours du cycle.

NB : Les soirées s'effectuent dans un dojo, il est bienvenu de pratiquer vêtu d'un dogi blanc et d'une ceinture blanche.