

Budokai Metz

Aïkido - Iaïdo - kendo

■ Iaïdo :

Le Iaïdo est avant tout un Art Martial (le Budo) qui se pratique seul !

La cible pour le pratiquant sincère c'est soi-même ; tous les mouvements de l'adversaire imaginaire, tous les kata (formes codifiées) ne sont là que pour développer au maximum la concentration, la recherche du geste instinctif parfait : disponibilité du corps et de l'esprit.

Le pratiquant utilise un Katana, certainement le plus beau sabre jamais forgé au monde. Il s'agit de mettre en oeuvre des déplacements, des attaques d'un ou plusieurs adversaires imaginaires. De la pratique se dégage la philosophie réelle du iaïdo : recherche de l'équilibre, plénitude et maîtrise de soi dans un esprit de paix.

■ Kendo : *Le Kendo est une discipline de combat qui consiste à utiliser sans danger, un sabre de bambou (le Shinai) représentant le sabre traditionnel japonais (le Katana).*

Le Kendo (escrime japonaise) peut être pratiqué par tous sans limite d'âge ou de sexe.

Pour les combats et la compétition, on utilise un sabre de bambou (le Shinai). Le corps est protégé par une armure (le Bogu). Après quelques années de pratique l'agressivité s'efface au profit d'une stabilité intérieure qui servira dans tous les domaines de la vie.



■ Aïkido :

L'Aïkido a pour but de rechercher à désarmer un adversaire et plutôt que de l'abattre, de neutraliser ses intentions agressives.

L'Aïkido peut tout à fait être pratiqué, tant pour les richesses, physiques et intellectuelles qu'il inspire, que pour sa grande efficacité en matière de self-défense naturelle. Il se pratique debout, à genoux, on utilise des techniques de projections, d'immobilisations pouvant être accompagnées d'atémis (coups).

On utilise essentiellement l'esquive, la non résistance à l'attaque et les déplacements.

