

# Alain Peyrache

Shihan

www.alainpeyrache.eu



[Accueil](#) >> [Enseigne l'aïkido traditionnel](#) >> [Un aikido pour tous](#)

## Accueil

Alain Peyrache Shihan

Les cours avec Alain Peyrache

Actualités

Livres

## Enseigne l'aïkido traditionnel

Questions sur l'aïkido

[Un aikido pour tous](#)

[Enseignements d'Alain Peyrache](#)

## Ressources

Vidéos

Vidéos et diaporamas par themes

Dico franco/japonais

Les 3 dojos d'A.Peyrache shihan

## Ce site

A propos de ce site

Liens utiles

Nous contacter

### Les différents aspects de notre pratique

#### **L'Aïkido est opposé à toute idée de violence et de compétition,**

ce qui en fait un art résolument moderne et original, **accessible et utile à tous**, quelque soit l'âge, le sexe ou la condition physique.

Au travers d'une technique et d'une pratique martiale qui peut se révéler redoutablement **efficace à tout moment**, l'Aïkido permet à chacun de **pratiquer avec plaisir et sans danger** en fonction de ses capacités et en respectant ses limites.

L'extraordinaire raffinement des techniques consiste à utiliser son corps d'une manière différente : une technique d'Aïkido parfaite se fait sans recours à la force musculaire.



#### **C'est ainsi que la pratique devient :**

- o **Un art de vivre**
- o **Une philosophie**
- o **Une technique de combat**

#### **L'Aïkido comprend, sur le plan physique, l'étude de :**

- o Techniques à mains nues contre un ou plusieurs adversaires armés ou non
- o Techniques avec des armes : sabre en bois, bâton, couteau en bois
- o Techniques de respiration et de concentration
- o Exercices pour maintenir le corps en bonne santé



#### **Fait rare de nos jours :**

Des pratiquants de tous âges et de tous niveaux, exerçant des métiers les plus divers, se retrouvent avec plaisir dans une **ambiance détendue et conviviale**.

Les échanges et la diversité des pratiquants sont pour l'Aïkido une importante source de richesse comme en témoignent les nombreux **stages nationaux et internationaux** auxquels chacun peut participer et qui sont l'occasion de réunir des aikidokas de divers pays et régions.

Apperçu des cours internationaux

#### **La pratique a pour conséquence :**

- o Un excellent **entretien physique**
- o Une plus grande **maîtrise de soi**