

L'Aïkido et les seniors

à partir de 50 ans

ENTRETENIR SON CORPS

L'activité physique retarde le vieillissement. C'est le moyen de stimuler la mobilité et la souplesse, deux qualités que l'on perd souvent en prenant de l'âge à cause de la fatigue, parce que l'on n'a pas pris l'habitude de se dépenser régulièrement ou tout simplement parce que l'on croit qu'on n'a plus l'âge de faire du sport !

Le risque de fracture freine aussi la pratique d'une activité, avec le spectre de l'ostéoporose. Il faut faire attention à ses os à partir d'un certain âge. Mais sachez qu'en bougeant, on protège le squelette

L'Aïkido propose aux seniors un art martial qui va dans un premier temps mobiliser les articulations, travailler sous forme d'étirement sur les jambes les bras et l'ensemble du corps afin d'atteindre un relâchement. Cette préparation physique douce suit le rythme naturel du corps. Les exercices de respiration permettent la libération des tensions afin de trouver un moment de détente et de bien-être. L'énergie vitale circule mieux.

Dans l'Aïkido la compétition n'a pas sa place. Grâce au partenaire et à un ensemble de techniques, l'apprentissage permet de conduire à néant la force de l'assaillant. Il n'est pas question de s'opposer à une attaque dans cette discipline mais plutôt d'aller avec.

Cet art martial redonne confiance et permet aux personnes qui ont peur de tomber de retrouver une certaine autonomie.

ENTRETENIR SON ESPRIT

La pratique de l'Aïkido permet de retrouver un équilibre et une paix intérieure. L'apprentissage des mouvements permet aussi de travailler sur la mémorisation. La pratique régulière de la discipline favorise la stimulation des réflexes nécessitant une attention et une vigilance.

CONCLUSION

L'Aïkido est une discipline idéale pour les seniors. Cet art martial travaille sur la respiration, le relâchement, la prise de confiance en soi en respectant le plaisir de la pratique. Le rythme est modéré. Le médecin doit au préalable établir un certificat médical.