

Stage Gignac

11 avril 2017



Ce WE la Ligue Languedoc-Roussillon recevait à Gignac dans l'Hérault Jacques Bonemaison, 7e dan - Shihan, pour son 4e et dernier stage en tant que CEN missionné dans notre Ligue.

Le stage, programmé sur la journée complète de samedi et Dimanche matin, a réuni plus de 60 personnes samedi et environ 30 le dimanche, venant de tout le territoire de la Ligue ainsi que de Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées, Haute-Vienne, et Haut-Aveyron (oui ça n'existe pas je sais, mais c'est pour ne pas briser la chaîne des "hauts-quelque chose" ;-)...), ainsi que de Paris.

Jacques nous a fait partager, avec humour, bonne humeur réciproque et générosité, son expérience relative au Kokyu : comment être bien en soi pour être bien avec le partenaire, adapter le geste à la respiration, savoir faire le vide dans son corps en expirant complètement sans se contracter et en allant encore plus "jusqu'au bout" de l'expir, ainsi que dans son esprit pour "oublier" Aïte, afin de pratiquer encore et toujours plus dans la recherche du relâchement.

Il a répondu, de manière directe ou indirecte, à l'ensemble des questions posées par les pratiquants qui s'interrogent beaucoup sur le sujet et étaient ravis de repartir avec des axes de travail à approfondir. Samedi soir un passage de grade Aïkikaï a permis de voir 5 languedociens accéder au grade Shodan Aïkikaï : Guillaume, Kevin, Jacques, Jean-Luc et Sylvain : bravo à eux !

L'accueil a été particulièrement soigné par le club Kimusubi Aïkido Gignac, que tous soient remerciés et en particulier Jonathan Mas, Pierre Brun, Jean Claude Saunier, Guillaume Duroux et Franky Mathieu. Toutes les photos du stage prises par Guillaume sont disponibles sur le lien suivant. Prochain stage de Ligue en Hommage à Maître Tamura le samedi 22 avril 2017 à Perpignan animé par Stéphane Mimouni et Hervé Breton, venez nombreux :-)

Emmanuelle Ranchoup