



# L'art de se défendre par la non violence



Le Maître Morihei UESHIBA (1883-1969) commença à étudier le Daito-Ryu dès 1915 avec le Maître Sokaku TAKEDA, discipline qu'il développa pour créer l'Aïki-jutsu et qu'il appela en 1942 l'Aïkido.

Une de ses grandes motivations était de promouvoir la paix en enseignant un art accessible à tous et basé sur la négation de la violence.

Les techniques de défense consistent à se servir de la force et de l'énergie de son adversaire, à l'accompagner dans ses mouvements pour le projeter au sol, retourner son assaut ou bien le maîtriser grâce à une clé.

L'Aïki-jutsu est une discipline martiale qui véhicule des valeurs : harmonie, non agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie.

Tout le monde, homme, femme ou enfant, même une personne âgée peut s'adonner sans danger à l'Aïki-jutsu. Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique, son efficacité repose sur la souplesse, le déplacement du corps et le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie : le Ki\*.

# 合

Harmonie

# 氣

Énergie

# 道

Efficacité



Maître Gilbert  
LARUE crée en 1972  
l'Aïki Budo Club de  
Taverny



Maître Yves GUILLE  
6<sup>ème</sup> dan  
Fondateur du Club  
de Malakoff en 1982



En 2012 Franck DESCHAINTE, élève de Maître Yves GUILLE depuis 1984 reprend l'encadrement des cours. Il enseigne les techniques dans l'esprit et la philosophie créé par Maître Gilbert LARUE, qui fut lui-même élève de Sensei Morihei UESHIBA. L'Aïki-jutsu club fait partie de la section Arts Martiaux de l'USM de

Venez pratiquer un art martial accessible dans une ambiance conviviale Découvrez toute l'année l'Aïki-jutsu lors d'un cours d'essai gratuit. Malakoff.

**TOUS NIVEAUX :** Femmes, hommes, adolescents. Son efficacité repose sur la souplesse et le déplacement.

**CONTACT :** Franck 06 10 48 22 48  
Mardi et jeudi de 20h à 22h

Gymnase Marcel Cerdan  
37 / 39 rue Avaulée 92240 Malakoff



\*Ki (Qi, en chinois, Prana en Ind) Énergie vitale universelle. \*FFAJ (Fédération de France d'Aïki-jutsu)