

Toujours plus loin avec Pierre Cornu



■ Un stage de perfectionnement à l'aïkido.

Pierre Cornu, président du club d'Aïkido à Ronchamp, a profité de la trêve estivale pour répondre à l'invitation de Sensei Bruno Maule de participer à un séminaire d'une semaine dans les Alpes piémontaises.

Ce premier séminaire d'été organisé par le club de Novara s'est déroulé à Crisolino au pied du mont Viso. Une quinzaine de participants, responsables de clubs, venus de Belgique, de France d'Italie et de Suisse se sont retrouvés dans une ambiance de colonie de va-

cances.

Ils ont consacré les matinées à se perfectionner à la pratique, l'après-midi à admirer les superbes paysages au cours de visites à la source du Pô.

Après une séance de respiration "misogi" (respiration abdominale profonde où le pratiquant inspire par le bout du nez et expire par la bouche en produisant le son "A" ce qui permet de réoxygéner pleinement le cerveau et le corps) le maître alternait entre les séances de méditation, les techniques à

maines nues, et le maniement des armes : bokken, jo et tanto.

Tout en gardant à l'esprit les principes fondamentaux de l'Aïkido, Bruno Maule a su répondre aux attentes des stagiaires quant aux conditions réelles d'agressions qui peuvent être rencontrées dans la vie quotidienne.

Pierre Cornu est décidé à transmettre son nouveau savoir à ses licenciés et les invite à participer à un stage de trois jours à Ronchamp du 14 au 16 novembre.

Renseignements complémentaires au 03.84.20.64.28.