



Les **ARTS MARTIAUX Aïkibudo** et **Kobudo**

Pour une meilleure santé physique et mentale

Depuis 8 ans, **Raymond Charet** transmet toutes ses connaissances en arts martiaux tel qu'en Aïkibudo et Kobudo à son dojo Fudoseishinkan situé au Complexe communautaire et culturel de Buckingham.

Véritable précurseur en Outaouais, il a introduit ces deux types d'arts martiaux dans la région. M. Charet possède un bagage impressionnant de 30 ans dans les disciplines comme l'Aïkibudo, le kobudo, le karaté et le judo.

Raymond Charet est un passionné d'arts martiaux et c'est cette passion qu'il transmet chaque semaine à ses élèves.

L'Aïkibudo est un art martial d'origine japonaise qui a été adapté pour l'occident au fil des dernières décennies. C'est une méthode d'auto-défense qui sert à neutraliser les adversaires sans créer de préjudices. «C'est véritablement un art de paix puisque ce sont surtout des techniques de contrainte articulaire permettant de neutraliser une autre personne qui sont utilisées», explique-t-il.

En plus de se remettre en forme, l'Aïkibudo permet de comprendre la biomécanique de notre corps, d'acquérir des habiletés en situation d'auto-défense, de développer une meilleure connaissance et estime de soi. De façon globale, une confiance en notre capacité d'agir. «C'est un art exigeant et nous amenons les participants à progresser sur les plans physique et mental. Par la même occasion, plusieurs changements s'opèrent afin de développer de bonnes habitudes de vie, une meilleure utilisation de son corps, à mieux respirer et à gérer son stress et ses émotions de façon plus rationnelle.»

Pour sa part, le Kobudo, un art martial avec une histoire de 600 ans transmis de génération en génération au Japon, est l'étude des armes de l'école du Tenshin shoden katori shinto ryu. Grâce aux différentes techniques, les participants apprennent l'art de dégainer avec un sabre (iaido), à effectuer des katas avec un partenaire à l'aide d'un sabre en bois (Kenjutsu), le bâton long (bo), etc. Cet art est typiquement japonais et est complètement différent du kobudo pratiqué dans les Iles d'Okinawa. «Comme l'Aïkibudo, il n'y a aucun aspect compétitif lors de la pratique du Kobudo, soutient M. Charet. On ne cherche pas un gagnant, mais bien à soutenir les pratiquants dans leur pratique et recherche. L'utilisation d'une arme est l'extension de notre corps, ce sont les mêmes principes qui s'appliquent.» L'aïkibudo et le kobudo sont des arts martiaux qui peuvent être pratiqués toute une vie.

L'esprit calme qui est en mouvement est le concept de l'école d'arts martiaux Fudoseishinkan. C'est un véritable retour au calme et à la maîtrise de soi qui sont offerts. Une attitude (shisei) et un comportement (seiki) juste en tout temps et tout lieu. Voilà les valeurs du budo.

Vous désirez en savoir plus sur ces deux arts martiaux, il suffit de communiquer avec M. Charet au 819 329-1376. C'est maintenant le temps d'en profiter puisqu'il offre présentement un cours d'essai gratuit.



**PROFITEZ
D'UN COURS
D'ESSAI
GRATUIT DÈS
MAINTENANT**

Raymond Charet

Directeur Technique

Aïkibudo et kobudo

Dojo Fudoseishinkan

(819) 329-1376

fudoseishinkan@gmail.com

www.aikibudo.ca