

WARAKU art japonais

En provenance du Japon, Maître Maeda est de passage en Suisse, avant le stage en Italie, à l'occasion du 10^e anniversaire du Waraku en Europe

Démonstration Samedi 2 juillet 2016

à 20h00 au Dojo EI-WA à Marly animée par Maeda Sensei, fondateur
Démo gratuite, ouverte à tous dans la limite des places disponibles !

Cours pour débutants & avancés

- Où ?** au Dojo EI-WA à l'Impasse des Rosiers 7 à Marly
- Dirigé par :** Maeda Sensei, fondateur
- Quand ?** dimanche **3 juillet 2016**
- Horaires :** de 9h00 à 11h30 puis de 16h00 à 18h30
(sous réserve de modifications de dernières minutes)
- Tenue :** Keikogi ou habits de judo ou training confortable
de couleur claire avec chaussettes blanches
- Tarif :** SFR. 130,-- payable cash, sur place avant le cours

Renseignements et inscriptions

Liliane et Jean-Luc Bertschy

Impasse des Rosiers 7, 1723 Marly

026 436 44 00 info@dojolesrosiers.ch

YouTube : « Waraku presentation 2016 » (L. JL. Bertschy)

Cours réguliers à Marly : le jeudi, de 19h30' à 21h

1^{re} séance gratuite, puis Fr. 20,-- par soirée

WARAKU

Le Waraku

Est une discipline développée au Japon par Maeda Hiramasa Sensei, ancien champion du monde de Karaté.

Maeda Sensei, prêtre auprès du groupe Shintoïste Oomoto, (d'où est issu Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido), enseigne le Waraku à travers le monde depuis l'an 2000.

Le Waraku, discipline qui renoue avec les traditions ancestrales japonaises, consiste à exécuter des mouvements en spirale en suivant les sons du Kototama.

Dans une sorte de rituel ou de cérémonie, les exercices de Waraku imposent le respect et captent toute la concentration et l'attention nécessaire pour réaliser des mouvements harmonieux, équilibrés procurant détente, force et stabilité du corps et de l'esprit.

Les mouvements se font en spirales avec les bras et font travailler le corps en douceur dans toutes les directions de l'espace.

Le Waraku fait aussi travailler la voix et le souffle. Les exercices nous font découvrir la puissance des sons et ses vibrations. Ressenties d'abord par le corps, ils pénètrent au fond de notre âme.

Le Waraku est basé sur les mouvements de Hachiriki (huit énergies). C'est la première pratique que l'on apprend. Hachiriki se compose de mouvements en spirales. En pratiquant à mains nues, Hachiriki habitue le corps à la sensation des mouvements et des positions. A ce jour, Maeda Sensei a développé 15 modèles d'Hachiriki « Kata » .

Lorsque les mouvements de base (Hachiriki) sont devenus aisés, nous utilisons des bâtons permettant de transmettre l'énergie des spirales. Plus tard encore, nous employons un Tsurugi (épée de bois à six faces). Les mouvements se font d'abord seul puis avec un partenaire. Il n'y a pas de compétition.

Quant les "Keiko-nin" (pratiquants de Waraku) croisent le "Tsurugi", ils échangent l'énergie. Il n'y a pas d'attaquant ni de défenseur mais un donneur et un receveur. Dans l'échange, le donneur devient receveur et le receveur devient donneur.

Waraku signifie « La paix pour toujours et partout ». En 2006, Sensei Maeda est venu pour la première fois en Europe en Italie. Dès lors, il continue de transmettre le Waraku en Europe. Au-delà des arts martiaux, nous pouvons dire que le Waraku est un art de Paix et de Bien-être.

"Ne faites du mal à quiconque et faites en sorte que personne ne vous fasse du mal"
Maeda H. Sensei

Lors de notre premier voyage au Japon en 2005, nous avons eu la chance de rencontrer Sensei Maeda fondateur du Waraku.

En janvier 2009, Liliane & Jean-Luc Bertschy ont tous deux reçu le titre d'instructeur de Waraku.

"Sensei Maeda me transmet, par son exemple, le chemin de la paix et me donne l'espoir que c'est possible" Liliane

"Pour nous, le Waraku est un pas plus loin dans notre recherche intérieure"

Organisation des événements

Liliane & Jean-Luc Bertschy, Marly

026 436 44 00

www.dojolesrosiers.ch

info@dojolesrosiers.ch