



Arts martiaux Un magnifique Kangeiko 2009

La seconde édition de cet entraînement traditionnel japonais a eu lieu les 4, 5 et 6 février dernier au Dôjo de l'école Bellavista II. Les clubs de Judo, d'Aikido et de Jujutsu de Meyrin étaient au rendez-vous.

Interview de Pascal Villemin, organisateur.

Pouvez-vous nous définir ce qu'est le Kangeiko?

Le Kangeiko est un entraînement qui se déroule au cœur de l'hiver, alors que la nature est encore en sommeil. C'est une excellente manière de l'accompagner et de préparer notre corps et notre esprit au retour du printemps. C'est également un travail personnel qui nous oblige à changer et à bousculer, pour 3 jours, nos habitudes quotidiennes. Dans certains dôjo d'arts martiaux traditionnels et plus particulièrement au Japon, le Kangeiko dure 1 semaine.

Comment se déroule cet entraînement ?

Les pratiquants intéressés, sont invités à venir nous rejoindre au dôjo à 6h00 du matin. De là, direction les

douches où l'entraînement commence par un seau d'eau froide à se déverser sur le corps (tonifiant!). Puis c'est à l'extérieur que l'on poursuit avec un échauffement d'une petite

plusieurs semaines à l'avance. La première réaction est presque toujours la même: «Mais vous êtes fous!!!». Pourquoi aller s'entraîner le matin à 6h00 avec en prime un seau d'eau

froide alors que on peut le faire tous les soirs tranquillement dans une salle chauffée! Puis les gens se posent des questions: s'ils le font c'est que cela peut apporter quelque chose, alors pourquoi pas moi? Ensuite ils se motivent seuls ou mutuellement et finalement ils se joignent à nous.

Et alors qu'est-ce que cela apporte?

Techniquement, le Kangeiko permet un échange enrichissant entre les pratiquants des différentes disciplines martiales, car chaque jour un art différent est enseigné auquel tout le monde participe. De plus, c'est un entraînement énergisant qui nous permet d'aborder les Arts Martiaux dans un contexte sortant de l'ordinaire et qui demande une certaine adaptation. Enfin, c'est un défi remporté sur notre esprit qui nous dit: «Non, c'est trop tôt et c'est trop froid». Bref, le Kangeiko est une expérience à vivre!»

En un mot?

Que du bonheur! Alors rendez-vous les 3, 4 et 5 février 2010 pour notre 3ème édition. Venez nombreux! ■

Propos recueillis par E. C.



■ 6h00, entrée en matière tonifiante



■ 7h00, étude de l'Aikido.



■ 6h30, échauffement à l'extérieur.



■ 7h00, étude du Jujutsu.

Publicité

AUBERGE DE CHOULLY A 10 MN DE MEYRIN

Ambassadeur du terroir genevois vous invite à découvrir sa carte

*Poissons du lac
Plat du jour
Menu de saison
Bon appétit!*

plus d'info sur le site

pour nous visiter: www.auberge-de-choully.com
informations et réservations tél. 022.753.12.03
19, rte du Crêt-de-Chouilly 1242 Satigny

demi-heure et enfin, retour sur le tatami pour l'entraînement à proprement dit.

Comment réagissent les pratiquants?

Le Kangeiko est annoncé et expliqué aux membres des 3 disciplines

Publicité

Bon à savoir: kol_cl.moulin@yahoo.com
078 613 54 17

En 1 seul passage, nous nettoisons, dégraissons et désinfectons! Tous les produits de nos produits sont neutres

Moulin
Désinfectant
Particuliers et professionnels

Nettoyage moquettes, mobiliers, rideaux, tapis, acariens, tentures murales, stores de terrasse, mais aussi parquet, sols lino, pvc, marbre, entretien des cuirs,...

Publicité



Une vraie valeur à redécouvrir. La nouvelle Golf. A partir de 22'900 francs*.

En flattant tous vos sens, la nouvelle Golf procure une impression de valeur qui en dit long sur sa maturité. Design au style soigné, moteur économique TSI* ou TDI, finition exemplaire de l'habitacle, systèmes d'assistance novateurs tels que l'aide au stationnement "Park Assist" ou la régulation adaptative du châssis DCC**, elle a tout pour plaire. Essayez la nouvelle Golf, appréciez ses avantages et jugez vous-même. Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Lorsqu'une voiture met l'innovation à la portée de tous, alors c'est la voiture par excellence: Das Auto.



*Prix net recommandé sans engagement, TVA de 2.6% incl., pour la Golf Trendline 1.4i, 80 ch (59 kW), 3 portes, 5 vitesses. Modèle représenté, options incl.: fr. 35'000.- **En option.



E. Liégé Automobiles SA
Rue Lect 33, 1217 Meyrin
Tél. 022 989 08 90, Fax 022 989 08 98

**DES PRODUITS DE TOUS LES JOURS
AUX PRIX LES PLUS BAS**

BIEN VU!

Huile d'olive 1 litre 750
Ravioli 850 g 250
Liquide vaisselle Ultra 500ml 195
Poudre à lessive 5,16 Kg 865
Champignons pieds et morceaux 1/2 155

Meyrin
Sylvie Schwapp
Dragan Dasic
Promenade des Champs-Frèchets 15
1217 Meyrin
Tél.: 022 782 72 37
PARKING ASSURÉ

Ouvert du lundi au vendredi NON STOP de 8h00 à 18h45. Le samedi de 8h00 à 17h00

