



# RAJI UKEMI FITNESS®

VOTRE CORPS AU 21<sup>ÈME</sup> SIÈCLE



La pédagogie et les méthodes d'entraînement de Jaff RAJI font depuis des années, à travers le monde, leurs preuves dans le milieu de l'Aïkido.

Lors de nombreux séminaires internationaux, la méthode "RAJI-UKEMI Fitness®" a fait l'objet d'expérimentations précises et fructueuses avec les élèves de tous horizons de l'ÉCOLE de BUDO RAJI – INTERNATIONAL.

**La méthode RAJI-UKEMI Fitness® est dorénavant un complément de santé et de condition physique incontournable du 21<sup>ème</sup> siècle.**

## RAJI-UKEMI Fitness®

**C'est rouler au sol avec joie...  
Puissance et santé du corps...  
Une méthode où le Corps,  
le Cœur et l'Esprit ne font qu'un...**

Jaff RAJI met son expérience au profit de tout public désireux de progresser au plus profond de soi. Pendant plusieurs années, Jaff RAJI a mis en évidence l'efficacité du travail de l'UKEMI (*Art de se recevoir*) et les bénéfices qu'il procure aux pratiquants réguliers d'Aïkido. Aujourd'hui, sa méthode : **RAJI-UKEMI Fitness®** est accessible à tous. Son efficacité a déjà conquis des athlètes et sportifs de haut niveau. **RAJI-UKEMI Fitness®** est aussi un travail pour et sur le corps que les artistes, danseurs et comédiens ont pu pratiquer et apprécier dans l'exercice de leur art.

## LES BUTS

La méthode **RAJI-UKEMI Fitness®** développe le corps et le contrôle de soi par son processus de mise ou de remise en forme du corps par le fait de rouler et chuter au sol...

L'entraînement met en évidence et agit sur l'inséparable triade : **Corps - Cœur - Esprit**.

La pratique régulière d'un mouvement conscient permet de développer à la fois le maintien naturel des muscles et de l'ensemble du squelette, et d'améliorer la coordination, la souplesse. Tous les muscles sont sollicités en profondeur.

La pratique de **RAJI-UKEMI Fitness®** sollicite et met en activité le système cardio-vasculaire de façon progressive jusqu'au plus haut degré de chacun. Bénéfice des plus importants pour l'Être Humain, la puissance du souffle est élevée à un niveau souvent méconnu par **l'ensemble des individus et des sportifs professionnels de haut niveau**.



## LES BIENFAITS

- Amélioration de la condition physique.
- Développement de la capacité respiratoire.
- Renforcement musculaire, densité et tonicité.
- Souplesse articulaire, gainage.
- Réduction des risques de blessures, notamment pour les sportifs de haut niveau et les personnes âgées.
- Gestion du stress.
- Équilibre psychologique.
- Équilibre spatial : centre de gravité, coordination, latéralisation...
- Plénitude du vide autour de soi : élimination de la peur de tomber ou de chuter...
- Perte de poids.
- Massage du corps grâce aux mouvements.
- Santé du dos.
- Attitude élégante, puissante et rayonnante.
- Joie, bien-être, relaxation.

En pratiquant **RAJI-UKEMI Fitness®**, qui consiste à se réapproprier son corps par le fait de rouler sur le tatami, le pratiquant retrouve de nombreuses sensations internes et externes qu'il avait perdues. Il améliore consciemment la qualité de ses mouvements, de sa puissance, de sa souplesse et de son souffle. Le pratiquant stimule, comme lors d'un massage, toutes les zones qui entrent en contact avec le sol. Le vide autour de soi devient plein et se transforme en un contact permanent, ce qui génère coordination, équilibre, assurance et confiance en soi.

**RAJI-UKEMI Fitness®** est un outil d'entraînement complémentaire remarquable pour les athlètes et sportifs professionnels. Une méthode unique et efficace qui améliore la condition physique à un niveau exceptionnel.

**RAJI-UKEMI Fitness®** est également une méthode de connaissance de soi.



# RAJI

Jaff RAJI est le concepteur de ce processus d'entraînement

# UKEMI

Terme japonais signifiant "Recevoir avec le corps (contrôle de soi)

# FITNESS®

Être en forme et en bonne santé...

Le concept **RAJI-UKEMI Fitness** est le fruit de plus de trente ans de pratique et d'enseignement de l'Aïkido et des arts martiaux. Sa pratique répond aux questions essentielles :

- Comment être et avoir un corps solide, puissant, coordonné et naturel ?
- Comment être et avoir un corps globalement souple et détendu dans tous les sens du terme ?
- Comment être et avoir un corps sensible et des plus réceptif dans la vie même ?

Le corps humain a des ressources inexplorées, donc inexploitées dans la vie moderne. L'objectif de **RAJI-UKEMI Fitness®** n'est pas seulement de transpirer mais de pratiquer en **conscience lors de vos mouvements**. Avec des mouvements simples, remplis de souffle et de puissance, vous améliorerez pleinement, à tout âge, votre qualité sur **tous les plans psycho-physiologiques**.

**Professeur : Jaff RAJI** (créateur de la méthode)

**Instructeurs adjoints : Juan MORENO - Karil LEBLOND  
Mara MIHAILESCU - Arthur CHARRIER - Nelly MOULIN**

## HORAIRES

**RAJI-UKEMI FITNESS®** (1 ou 2 cours par semaine)

**MARDI 17h30 > 18h30** Débutants et Avancés

**JEUDI 18h30 > 19h30** Débutants et Avancés

## LIEUX

**DOJO CONSTANT VÉRON**

5 rue Constant Véron (quartier Bourg-Lévêque) - Rennes

## CONTACT

**École de Budo RAJI**

06 08 57 26 43 | [budo.raji@wanadoo.fr](mailto:budo.raji@wanadoo.fr)  
[www.raji-ukemi-fitness.com](http://www.raji-ukemi-fitness.com)

Association Loi 1901 N° de SIREN 448 226 043 00033

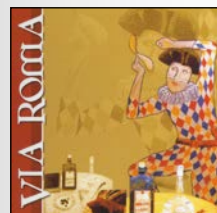
Accepte la Carte Sortir, la Carte Cezam et les règlements par Chèque Santé. Tarifs étudiants & demandeurs emploi. Facilités de règlements.

**2 COURS D'ESSAIS**

**INSCRIPTION  
TOUTE L'ANNÉE**



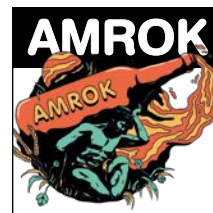
g:1:0 | gll-graphicsdesign | 06 67 89 15 11



PIZZÉRIA / CRÈPERIE  
[www.la-via-roma.fr](http://www.la-via-roma.fr)  
**02 99 36 50 36**  
268 rte de Fougères | Rennes



PAO / MPRIMERIE  
[www.e-media-graphic.com](http://www.e-media-graphic.com)  
**02 99 86 71 86**  
23 rue des Veyettes | Rennes



BAR à BIÈRES / CAVE  
facebook : Amrok Rennes  
**06 67 52 98 03**  
6G rue de Brest | Rennes



**RAJI  
UKEMI  
FITNESS®**  
VOTRE CORPS AU 21<sup>ÈME</sup> SIÈCLE