

## Généralité

### AVANT PROPOS

L'objectif de l'Aïkido est extrêmement **vaste et ambitieux**. Il ne faut donc surtout pas tenter de le réduire à un ensemble de techniques pour apprendre à se défendre. Il convient au contraire de bien le considérer comme un engagement sur une VOIE (Do en japonais) qui suppose une **recherche permanente** et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel.

### QU'EST CE QUE L'AIKIDO ?

Né au début du siècle dernier sous l'impulsion d'un homme exceptionnel Morihei UESHIBA (1883-1969), l'Aïkido est la forme moderne et pacifique d'un art martial ancestral japonais, l'AIKI JUTSU.

#### Le terme Aïkido signifie :

**Aï** : union, harmonie, coordination

**Ki** : énergie, puissance interne

**Do** : la voie, l'étude, la recherche

L'Aïkido peut se traduire par l'étude et la recherche de la coordination mentale et physique de l'ENERGIE.

### UN SPORT DE COMBAT ?

L'Aïkido permet de se défendre contre un ou plusieurs adversaires.

Toutefois, il ne peut pas, à proprement parler, être classé parmi les sports dans la mesure où **il exclut toute idée de compétition**.

#### L'Aïkido comporte :

✓ L'étude des techniques à mains nues ; attaques sur coup, avec saisie, de face, arrière.

✓ Le travail au sabre et au bâton, qui permet d'affiner et d'amplifier certaines techniques à mains nues, propres à l'Aïkido.

✓ L'exercice de la respiration, de la concentration.

### EFFICACITE ?

Exécutées dans la réalité du combat, les techniques d'Aïkido peuvent être redoutables.

En cultivant des attitudes **exemptes d'agressivité**, l'individu dispose de toutes ses ressources pour créer, dans l'action simultanée du corps et du mental, une réponse adaptée à l'environnement.

**Par la confiance en soi et le calme** que la pratique lui procure, l'aïkidoka est à même d'évaluer rapidement la situation, d'esquiver l'attaque, et le cas échéant de riposter avec efficacité.

### UNE PHILOSOPHIE ?

Il est nécessaire de passer par une pratique physique ainsi qu'une éducation du corps pour approcher le côté philosophique de l'Aïkido.

Sa philosophie, **ne vise pas à détruire**, mais cherche plutôt, à dissuader l'adversaire et à neutraliser son intention agressive.

Ce principe de "NON VIOLENCE", base mentale de l'Aïkido, consiste à faire le vide en soi pour comprendre et se rapprocher de tout ce qui nous entoure, **quelles qu'en soient les manifestations** : calmes ou violentes, paisibles ou destructrices, de façon à se mettre en parfaite harmonie avec cet "UNIVERS".

### SOURCE D'EPANOUISSEMENT

**Entretien physique complet**, la pratique de l'Aïkido permet :

✓ le développement des réflexes et de la coordination.

✓ l'amélioration de la souplesse et de la tonicité.  
La disponibilité du corps, base de l'épanouissement mental, permet de découvrir le BIEN ÊTRE.

### L'AIKIDO ET LES FEMMES

Si son côté SELF DEFENSE attire en partie le public féminin, c'est beaucoup plus les valeurs essentielles et les qualités qu'il développe qui vont séduire et fidéliser les femmes.

Celles-ci vont privilégier la voie de la souplesse et de l'harmonie, mettant ainsi en avant leur finesse **au profit de leur féminité**.

Précision du geste, beauté et pureté de l'attitude, la pratique de l'Aïkido leur permet d'allier l'aspect esthétique à la rigueur d'un ART MARTIAL.

**La femme y trouve donc naturellement sa place**, près de 30% de pratiquantes !

### QUI PEUT PRATIQUER L'AIKIDO ?

De part sa nature la NON OPPOSITION et l'utilisation de la force du partenaire, les techniques de l'Aïkido ne nécessitent pas d'aptitudes physiques particulières. Le travail musculaire se fait naturellement en accord avec la constitution de chacun.

Sans esprit de compétition, cette discipline est ouverte **à tous les âges de la vie**. Le fondateur a pratiqué jusqu'à la fin de sa vie ; 86 ans !