

LES VALEURS EDUCATIVES DE L'AÏKIDO



Par une pratique alliant rigueur, concentration, souplesse du corps et de l'esprit, dans laquelle la notion de compétition est remplacée par celle de **DEPASSEMENT DE SOI**, de **COOPERATION** et d'**ECHANGE** avec l'autre, l'**AÏKIDO** apparaît comme une discipline favorisant un épanouissement physique, moral et relationnel.

L'étude technique de l'**AÏKIDO** est basée sur des notions telles que :

- le **DYNAMISME** (une recherche à partir du mouvement, pour devenir plus tonique, plus mobile)
- l'**EQUILIBRE** (notion de centre - axe du corps - appuis)
- la **DISPONIBILITE** (s'adapter à toutes les formes d'attaque et à différents partenaires)
- la **NON OPPOSITION** (savoir utiliser la force de l'autre - nécessité de souplesse de corps et d'esprit)
- le **RYTHME** (acquérir un bon timing, de bonnes notions de distance - échange et harmonie avec le partenaire)
- le **CONTROLE DES TENSIONS** (savoir calmer son corps, son esprit pour lui permettre d'agir d'une manière appropriée)

Connaître un grand nombre de techniques est intéressant lorsque l'on pratique l'**AÏKIDO**.

Savoir agir, bouger quand il faut et comme il faut en toutes circonstances est un des objectifs essentiels de l'**AÏKIDO**.

L'apprentissage de techniques variées est un moyen pour y parvenir.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

L'AÏKIDO permet :

- un développement harmonieux du corps, d'autant plus harmonieux que le geste sera pur (musculature - souplesse - tonicité).
- l'acquisition d'une bonne coordination (à travers la complexité des techniques) par un travail à droite et à gauche.
- d'apprendre à se décontracter dans l'action (savoir bien utiliser son énergie : la souplesse est supérieure à la force brutale)
- la résistance à l'effort (amenant à toujours essayer de repousser ses propres limites).

**SAVOIR UTILISER SON CORPS
EXPLOITER SES CAPACITES AU MAXIMUM**



SUR LE PLAN MORAL ET RELATIONNEL

Par l'AÏKIDO, discipline basée sur une situation d'opposition (face à face attaquant-défenseur), caractérisée par un esprit particulier de NON-VIOLENCE et dégagée de toute notion de compétition (se dépasser SOI-MÊME et non vaincre l'autre, les résultats n'étant que la mesure de son propre investissement), le pratiquant accèdera à une meilleure connaissance de lui-même, de l'autre et du monde qui l'entoure.

Par une étude et une pratique rigoureuse et assidue, au contact de partenaires différents (par l'âge, la taille, la personnalité), l'AÏKIDOKA

- pourra acquérir et exercer des QUALITES MORALES telles que : politesse, modestie, respect, loyauté, bonté, fidélité, courage, maîtrise de soi.
- il parviendra à une CONFIANCE en lui plus grande, par une connaissance accrue de ses possibilités.
- il apprendra à se CONTROLER, dans ses actes aussi bien qu'au niveau de ses émotions, tensions et peurs.
- il tendra à AGIR sur le tapis comme dans la vie de tous les jours, d'une MANIERE PLUS APPROPRIEE, grâce à une plus grande disponibilité physique et mentale.

- 1) AVOIR UNE VISION CLAIRE ET GLOBALE DE CHAQUE SITUATION
- 2) TROUVER LA MANIERE DE RESOUDRE TEL PROBLEME, TEL CONFLIT
- 3) AVOIR L'ATTITUDE JUSTE AU MOMENT JUSTE

Telles sont les qualités qui amèneront le pratiquant d'AÏKIDO à instaurer de meilleures relations avec son entourage, dans un groupe, au sein de la Société/

**SOUVRANT AU MONDE DE LA SENSATION, IL VIVRA PLUS EN EQUILIBRE ET
POURRA AINSI ÊTRE MAÎTRE DE SON EVOLUTION.**

