



Neutraliser la violence : le principe fondateur de l'Aïkido

Harmonie, équilibre et dépassement de soi sont les trois enseignements majeurs de cette discipline martiale traditionnelle.

C'est en effectuant la synthèse de toutes les techniques des arts martiaux et des valeurs morales de l'Être Humain que Morihei UESHIBA créa l'Aïkido :

AI : union, unification, harmonie KI : énergie vitale DO : voie, perspective, recherche

Dépasant l'aspect sportif, cette discipline est essentiellement basée sur une philosophie de non-violence. Son objectif n'est pas la destruction de l'adversaire, ni même la dissuasion par la crainte, mais au contraire, un échange d'énergie propre à désamorcer l'agression et à évacuer la situation de conflit.

L'aïkidoka apprend à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre ce dernier. Il s'agit de décourager son adversaire et non de le détruire. Il utilise prioritairement l'esquive, guide l'attaque de son partenaire en le contrôlant au maximum jusqu'au point de déséquilibre. À ce moment-là, il a le choix entre la projection et l'immobilisation en fonction de l'efficacité recherchée.

Ce mode de travail spécifique est basé sur le développement de l'entraide. La progression se fait à son rythme, il n'y a pas de compétition.

L'Aïkido est un engagement sur la voie de l'harmonisation qui suppose la recherche permanente de l'attitude juste au juste moment, la pureté du geste et de la pensée pour atteindre un idéal de perfection qui allie nature et culture, corps et esprit.

Chaque séance commence par un salut général. Il s'agit d'évacuer la tension du quotidien, de se vider de son stress et de combattre tout sentiment d'insécurité. Quand on vient faire de l'Aïkido, on fait abstraction de l'environnement extérieur.

L'Aïkido permet une meilleure réaction dans les situations d'agression en supprimant les craintes. Il apporte aussi quelques clés pour avoir tout simplement confiance en soi. Il développe des facultés de concentration et de maîtrise de soi.

Sur le plan physique, cette pratique développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. L'aïkido a pour but de développer l'endurance, la résistance à la fatigue et il augmente le dynamisme.

Un ennemi que tu vaincs, reste ton ennemi; un ennemi que tu convaincs devient ton ami.

Morihei UESHIBA

fondateur de l'Aïkido

Pour toute information contactez le club "Aïkido-cartusiana » de St Pierre d'entremont

www.aikido-cartusiana.fr 04 76 66 80 52