

L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL TRÈS FÉMININ !

Nul besoin d'avoir une musculature de forçat, l'aïkido se pratique sans force ni violence. En revanche, il est question de placement et de déplacement, il faut être « au bon moment, au bon endroit ! »



Un cours d'aïkido commence toujours par une préparation, un échauffement, qui ressemble au Pilates ou au yoga. La respiration, la souplesse, le renforcement musculaire, le rythme cardiaque y sont travaillés... puis place à l'apprentissage de techniques proches de celles du self-défense (se défendre par soi-même).

GAGNER SANS SE BATTRE !

L'aïkido est une discipline mixte, sans catégorie de poids ni d'âge. Il se pratique en binôme sur des tatamis. Par souci de « bienveillance », le maître mot de la discipline, les plus gradés vont au devant des débutants afin qu'ils ne soient jamais seuls et qu'ils progressent plus rapidement. Il n'y a d'ailleurs pas d'adversaires en aïkido mais des partenaires. Pas de compétition non plus donc pas de jugement, chacun avance à son rythme, en fonction de ses capacités, de son passé sportif (ou non) et de ses envies... Les techniques sont montrées par l'enseignant et chaque pratiquant les travaille selon son niveau.

L'aïkido étant issu des méthodes de combat des samourais, il se pratique à mains nues et avec des armes en bois : le Bokken qui simule le sabre, le Jo un bâton d'1,28 m et le Tanto, un petit couteau lui aussi en bois. Au fil des années, les combats au corps-à-corps n'étant plus de mise, la pratique s'est orientée vers une efficacité sans violence, un travail d'harmonisation entre le corps et l'esprit, une forme de lâcher-prise très appréciable dans l'époque que nous vivons. Le meilleur combat est celui qu'on ne livre pas ! L'aïkido permet d'apprendre à laisser passer et à retourner les situations de la vie quotidienne, tout comme sur le tatami où l'on se doit de laisser passer la force de l'autre pour mieux le neutraliser. Discipline très complète, car l'ensemble des membres et des muscles est sollicité, la pratique de l'aïkido s'avère tout à la fois sportive et physique mais c'est également un apprentissage de la gestion de son « moi intérieur ».

L'HARMONIE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

L'aïkido est parfaitement adapté aux enfants, filles et garçons peuvent débiter dès l'âge de 6 ou 7 ans. Sans stress, sans classement ni jugement puisqu'il n'y a pas de compétition. Les techniques enseignées permettent d'apprendre aux jeunes à se gérer intérieurement et à se défendre en cas de besoin ! N'hésitez pas à pousser la porte d'un dojo et à venir pratiquer dans l'un des 800 clubs de France ! *

UNE DISCIPLINE OUVERTE À TOUTES ET TOUS

L'aïkido est un art martial qui permet de travailler la condition physique et le mental.

L'aïkido améliore la gestion des émotions et la non-peur.

Il n'est pas question d'apprendre à se battre mais l'aïkido permet de faire face et d'avoir confiance en soi.

C'est une discipline ouverte à toutes et tous, sans distinction d'âge ni de physique, empreinte de bienveillance, un « art de la paix », comme le disait son fondateur, le Japonais Morihei UESHIBA.