

## Qu'est-ce que l'Aikido ?

L'aïkido ( 柔道 ) est un budM (méthode d'éducation issue d'un art martial japonais), fondé par Morihei Ueshiba au cours du XXe siècle, entre 1930 et 1960 (officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'aikibudM), mais basé sur des écoles d'arts martiaux bien plus anciennes (essentiellement le ju-jitsu de l'école daitM ryu, l'escrime ou kenjutsu et l'Aikijutsu). L'aïkido est ainsi né de la rencontre entre ces techniques martiales et d'une réflexion métaphysique de Maître Ueshiba sur le sens de la pratique martiale. L'aïkido se compose de techniques aux armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans certains styles particuliers comme le style Tomiki. L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur (Morihei Ueshiba insistait beaucoup sur ce point). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire. Particulièrement complexe, son utilisation en combat réel nécessite un haut niveau de pratique. Malgré tout, l'aïkido permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (rester calme en toutes circonstances) et techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (pas seulement martiales). Il est important de noter dès cette introduction qu'il existe différents styles d'Aïkido répondants à différentes aspirations. Le style le plus répandu est celui initié par le propre fils du fondateur, Kisshomaru Ueshiba, style connu sous le nom d'Aikikai. source : wikipédia