

# Les principes de l'Aïkido

AÏKIDO : "recherche pour l'unification des énergies vitales"  
Non violence et respect de l'autre

AI: union, intégrité, unité...

Ki: énergie, santé, humeur...

DO: la voie, perspective à long terme (infini) dans laquelle se situe la pratique. L'Aïkido se distingue ainsi du sport (compétition, recherche de supériorité...) et vise la réalisation de soi, l'élévation de ses capacités humaines.

C'est en effectuant la synthèse de toutes les techniques des arts martiaux et des réflexions philosophiques inspirées par les principes de la non-violence, que le Maître japonais MORIHEI UESHIBA (1883-1969) créa l'Aïkido.

Maître UESHIBA a défini en 1929 les principes de l'Aïkido, en intégrant aux techniques des arts martiaux traditionnels, les valeurs morales de l'être humain. En effet, la pratique de cette discipline non compétitive, n'a pas pour objectif final 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. "GAGNER OU PERDRE, OU SE MESURER EN TECHNIQUE N'EST PAS LE VRAI BUDO" L'Aïkido: une pratique pour les adultes mais aussi pour les enfants  
L'Aïkido est un art martial basé sur la non-violence, la non-opposition et l'utilisation de la force et de l'énergie du partenaire. Il ne fait pas appel à la force physique et peut être pratiqué par des enfants ou des adultes. L'Aïkido est une discipline éducative par excellence qui permet aux enfants de s'exprimer pleinement. Les possibilités offertes par la variété des techniques, favorisent la recherche personnelle et développent l'esprit de logique et de simplicité: l'enfant apprend la sincérité de l'action et le courage. De même, il apprend l'humilité engendrée par la pratique de tout art martial, il acquiert le respect et l'estime de soi-même et de l'autre (professeurs et partenaires). L'initiation à l'Aïkido se fait par le jeu ainsi que par l'apprentissage des déplacements dans l'espace puis des techniques de bases. L'enfant acquiert le sens de l'équilibre et de la coordination et apprend peu à peu à maîtriser son corps, qui se développera de façon harmonieuse. La pratique améliore également l'endurance à l'effort physique. Les principes techniques de l'Aïkido sont dynamisme, contact, équilibre... Les entraînements doivent permettre détente et décontraction, mais aussi développer volonté et discipline, perfectionner les différentes perceptions sensorielles, l'activité motrice, la connaissance de l'image corporelle, la perception du geste. Chacun peut pratiquer et évoluer à son propre rythme car l'esprit de compétition n'existe pas en Aïkido qui n'enseigne qu'une victoire: la victoire sur soi-même.

LE DOJO:

Lieu de la voie, endroit privilégié de la pratique, imprégné de la culture Japonaise.

LES SALUTS:

Ces rituels ont pour but de montrer et d'éduquer une attitude juste du pratiquant dans sa recherche: respect mutuel entre pratiquants et envers un idéal dont le professeur est l'intermédiaire.

LA PRATIQUE:

Elle s'appuie sur des techniques codifiées. Leur connaissance n'est pas rigide ni figée, elle peut donner lieu à des variations si l'on respecte les critères fondamentaux (placements, contrôles, adéquation au partenaire).

Toutes les techniques d'Aïkido s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à rejeter toutes les formes d'agressivité dans le vide. Ces mouvements sont exécutés à genoux, debout, à droite, à gauche.

Outre ces techniques à mains nues, et pour donner plus de stabilité au corps, l'élève apprend l'art de manier le JO (bâton) et le BOKEN (sabre en bois).

La progression se fait par degrés appelés "KYU", du 6ème au 1er. Ensuite la ceinture noire (1er DAN) est décernée lors d'un examen technique devant une commission de hauts gradés.