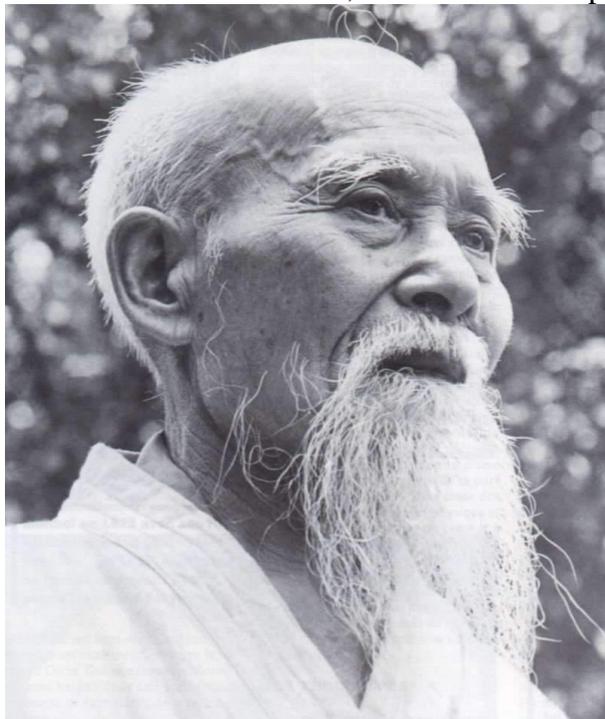


Présentation de l'Aïkido

Créé à la fin des années 40, un art martial adapté au monde moderne.



Le fondateur de l'AIKIDO, [Morihei UESHIBA](#) (1883-1969), fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque (écoles de JUJITSU, d'escrime traditionnelle). L'arrière-plan philosophique ou religieux (traditions Shinto, Zen, Tao) joua un rôle très important dans l'élaboration de cet art.

A côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes (recherche de la paix, fraternité, harmonie) et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier, notamment en France.

Des techniques effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire

Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaire(s), armé(s) ou non.

Techniques au sabre (bokken), au bâton (jo)

Techniques de concentration, de respiration

Toutes les techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation.

Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.



L'Aïkido et les autres Arts Martiaux

[Cliquez-ici \[+\]](#)

Si comme au judo, le pratiquant d'Aïkido utilise des techniques de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser son adversaire, il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atémis, c'est à dire de coups de poing et de

piéd portés, comme au Karaté, en des endroits vitaux du corps.

Mais contrairement au Judo et au Karaté qui constituent des disciplines sportives, soumises à des règles très strictes, l'Aïkido est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.

Technique de défense idéale, l'Aïkido impose de détruire l'agressivité de son adversaire en lui démontrant l'inutilité de son attaque.

Discipline physique et morale complète, l'Aïkido permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi en assurant un développement harmonieux du corps.

Les valeurs éducatives de l'Aïkido

[Cliquez-ici \[+\]](#)

« Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques de la personne, l'Aïkido représente une méthode d'éducation complète »

1) Physique

La pratique de cette discipline améliore la santé par :

- le développement harmonieux de toutes les parties du corps
- l'augmentation de la souplesse des articulations
- la correction de la colonne vertébrale
- le contrôle de la respiration
- la relaxation
- l'endurance

2) Technique

L'étude des mouvements impose :

- l'étude du déséquilibre

- la connaissance et l'utilisation de l'énergie
- le développement des réflexes

3) Morale

La coordination physique et mentale, conditionne la réalisation de chaque technique, provoque en même temps que la transformation physique externe du corps une métamorphose interne morale.

Par le respect du bushido, code d'honneur et de morale traditionnelle des arts martiaux japonais et l'esprit particulier de non violence qui caractérise l'Aïkido, le pratiquant acquière les valeurs morales les plus élevées telles que :

- politesse
- modestie
- bonté
- loyauté
- fidélité
- honneur
- courage et parfaite maîtrise de soi

Contrairement aux arts martiaux qui sont devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'Aïkido exclut toute idée de compétition.