

Présentation de l'Aïkido

1) Objectifs de l'Aïkido

L'objectif de l'Aïkido est de permettre *le développement harmonieux et dynamique de chacun*, hommes, femmes, jeunes ou plus âgés. *Le principe de non-violence prédomine*. Nous apprenons à utiliser la force et l'énergie de son assaillant en la retournant contre lui pour le neutraliser. Toutes les techniques appliquées s'inscrivent dans une série de mouvements circulaires destinés à décourager la violence de son adversaire, sans le détruire. *Cette approche est unique dans le domaine des arts martiaux*.

Aï veut dire : (harmonie), KI (énergie), DO (la voie). L'AÏKIDO est la voie de l'unification harmonieuse des énergies développées par les pratiquants. C'est à la valorisation mutuelle qu'il convient de s'employer et non à l'affirmation de soi au détriment de l'autre. Il s'agit bien *d'améliorer la relation entre les personnes*. C'est la raison pour laquelle la compétition n'a pas sa place dans cette discipline.

2) Principes de travail

Le travail s'organise autour des techniques pratiquées sur le tatami et se conclue par des immobilisations non douloureuses ou des projections. Elles répondent à différentes formes d'attaques, très codifiées, avec un ou plusieurs adversaires. L'utilisation des armes (sabre, bâton et couteau en bois) est le prolongement nécessaire, d'une pratique à mains nues, pour mieux appréhender le risque, améliorer la perception de la distance et du temps. *Une pratique très riche et diverse*.

L'utilisation de *la force physique n'est pas nécessaire*, son efficacité repose sur d'autres capacités. Le travail régulier permet progressivement de développer la précision des placements, le rythme des mouvements, l'utilisation globale du corps, son centrage ainsi que le relâchement musculaire. *Il peut donc se pratiquer à tout âge*.

3) Effets de l'Aïkido

Les effets de la discipline sont multiples. Sur le plan physique, au-delà de l'aspect martial et des exercices musculaires qu'il nécessite, l'Aïkido développe particulièrement l'acuité des sens, la souplesse, la précision des gestes, l'utilisation consciente de la respiration et l'harmonie des mouvements. *Progressivement, on découvre sa propre énergie vitale que l'on applique d'abord sur le tatami et dans la vie de tous les jours ensuite*.

Sur le plan mental, cette discipline favorise l'évacuation des tensions et permet une meilleure réaction dans les situations de conflit. Elle développe des facultés de concentration, de *maîtrise de soi et une confiance dans ses propres capacités*.

La pratique régulière est un cadre très favorable au développement personnel qui *nourrit sociabilité et attention à l'autre*. De ce point de vue, c'est un formidable outil de paix dans le monde difficile que nous connaissons.

4) Historique de l'Aïkido

Art martial d'origine japonaise, très actuel par les principes qui le structurent.

Le fondateur, Morihei Ueshiba (1883-1969), structura dès 1925, un art martial, syncrétisme de l'ensemble des techniques qu'il avait assimilées au cours de sa vie. Il créa ainsi l'Aïkido, discipline essentiellement basée sur le principe de non-violence.

C'est à l'issue de la deuxième guerre mondiale que l'Aïkido fut introduit en France, pays où il est le plus implanté en Europe. Depuis, il ne cesse de se développer et compte actuellement près de *75000 pratiquants dont une proportion importante de femmes*.

Fondée en 1983, la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires (agrée par le ministère de la Jeunesse et Sports) est membre de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA). *Elle représente aujourd'hui, plus de 900 clubs et près de 27000 pratiquants*.

Pour d'avantage d'informations, visiter le site de la FFAA : <http://www.aikido.com.fr/>

EN RESUME :

1. Objectifs de l'Aïkido

- Développement harmonieux et dynamique de chacun
- Améliorer la relation entre les personnes
- Principe de non-violence prédominant
- Discipline sans compétition

2. Principes de travail

- Pratique riche et diverse
- Force physique non requise
- Praticable à tout âge et par tous

3. Effets de l'Aïkido

- Bien être et meilleure utilisation du corps
- Découvrir et appliquer sa propre énergie vitale
- Développer confiance et maîtrise de soi
- Nourrir sociabilité et attention à l'autre

4. Historique de l'Aïkido

- Le fondateur Japonais, Morihei Ueshiba
- 75 000 pratiquants en France
- Proportion importante de femmes
- FFAA : Fédération de 900 clubs et 27000 pratiquants

Contact :

Martin Gaumont (06 32 03 03 12)

martin.gaumont@numericable.fr

Communication – Ligue Bretagne FFAA