

L'aïkido, doux pour le corps et l'esprit

Connaître ses limites et accepter de ne pas les dépasser, tel est le sage principe de ce sport venu du pays du Soleil levant. Il fait autant de bien aux muscles qu'au moral.

NADÈGE CARTIER

L'aïkido... Quèsaco? Ce n'est ni une technique pour se défendre dans la rue, ni une discipline de combat (comme le judo ou le karaté) risquant de nous « casser ». Son fondateur, le Japonais Morihei Ueshiba, qui a pratiqué jusqu'à l'âge de 86 ans, a créé ces enchaînements de mouvements circulaires et continus dans les années 1940, à partir de techniques visant à canaliser les mouvements, la vitesse et la force de son partenaire. Le tout, sans choc ni coup.

UNE PRATIQUE COMPLÈTE

Dans le dojo (salle dédiée aux arts martiaux), chaque cours débute par un échauffement individuel que chacun accomplit à son rythme: exercices respiratoires, assouplissement des articulations, gainage musculaire, tout en augmentant progressivement le rythme cardiaque. Puis, le *sensei* (le maître) enseigne une pratique basée sur l'équilibre et le déséquilibre. En duo, selon ses capacités physiques, on travaille son centrage pour ancrer solidement ses pieds dans le sol, et ses déplacements afin d'anticiper et de résister aux gestes d'un partenaire qui n'a qu'un objectif: nous déséquilibrer!

LA TENUE, LARGE ET ADAPTÉE

Pas de kimono pour fouler le tatami, cet épais tapis en paille de riz tressée. L'aïkidoka porte un *keikogi* en coton blanc, composé d'une veste (à manches plus courtes que les kimonos de judo, pour mieux saisir les poignets de son adversaire) et d'un pantalon large dont la ceinture, parfois très longue, enserme la taille ou les hanches. Lourd, dense, il résiste aux déchirures lors des différentes prises. Les *zori*, des sandales en paille et tissu noir, évitent de se salir les pieds entre le vestiaire et le tatami.



Lorsque le *sensei* juge que son élève a acquis un niveau suffisant, il l'autorise à porter le *hakama*, un large pantalon noir.

UN BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Coordination, équilibre, réflexes, vélocité, tonus musculaire et souplesse articulaire sont améliorés au fil des séances. La maîtrise de la respiration, essentielle pour accomplir des mouvements fluides, muscle le cœur tout en douceur. Primordiale pour mémoriser les enchaînements et bien les exécuter, la concentration permet de relâcher le mental et de chasser le stress. « Et le lien social est à l'honneur, se réjouit Colette, 64 ans, puisque femmes et hommes pratiquent l'aïkido ensemble, à égalité, sans compétition et toujours dans la bonne humeur. » Oubliées la solitude et la sédentarité! ●

Pour pratiquer dans l'un des 850 clubs français: www.ffabaikido.fr