

# L'AÏKIDO, ART MARTIAL PACIFIQUE

**Le paradoxe de l'Aïkido, art martial japonais, est que celui qui attaque est protégé par celui qui est attaqué ! Dans ce sens, c'est un art martial pacifique. Et c'est entre autres pour cela qu'il ne peut pas y avoir de compétition en Aïkido.**

**B**udo, voie de la guerre, l'Aïkido a été créé dans les années 30 du siècle dernier par Morihei Ueshiba. Durant cette période, où le Japon était loin d'être paisible, sa pratique était rude : son dojo était appelé le dojo de l'enfer !

Pendant la Deuxième Guerre mondiale, Morihei Ueshiba s'est retiré à la campagne et, tout en travaillant la terre, a continué à approfondir l'Aïkido.

Après la guerre, avec l'aide de son fils Kishomaru Ueshiba, deuxième Doshu de l'Aïkido (gardien de la voie), il va développer l'aspect pacifique de son art. Dans les années 50, il envoie à travers le monde des élèves pour transmettre la discipline. D'excellents pratiquants ont ainsi été chargés de diffuser l'Aïkido aux États-Unis et en Europe essentiellement. La France, avec son image très culturelle au Japon, a été un pays privilégié dans cette diffusion.

## Ni perdant, ni vainqueur

Art martial pacifique, ce n'est donc pas une pratique mais une activité intellectuelle ? Tout l'inverse ! En effet, pour pouvoir faire face à une attaque, il faut d'abord comprendre, étudier et pratiquer ces attaques sincèrement et efficacement. Et à partir de ces attaques, savoir comment les contrôler pour pouvoir se protéger. Et de plus gérer correctement sa réaction pour protéger son adversaire. L'adversaire, lui, de son côté, doit apprendre aussi à se protéger notamment par les chutes.

Au dojo (lieu pour étudier la voie), il n'y a ni perdant ni vainqueur : les Aïkidokas pratiquent alternativement en tant qu'attaquant puis en tant qu'attaqué, pour pouvoir étudier les deux aspects de l'Aïkido avec un objectif d'efficacité non violente dans la réaction à une attaque sincère.

## Lutter contre soi-même

S'il y a vraiment un adversaire dans l'étude de l'Aïkido, c'est soi-même. Cet apprentissage qui est d'abord phy-



sique influe progressivement le comportement quotidien. A travers l'activité physique est impactée l'attitude mentale.

La plus grande difficulté dans l'étude de l'Aïkido, c'est la patience. Alors que dans notre monde, on veut prendre et avoir ce que l'on souhaite acquérir tout de suite, l'étude de l'Aïkido et son apprentissage sont progressifs. Cette progressivité n'empêche pas une réelle et dangereuse efficacité assez rapidement ; mais l'objectif n'est pas celui-là, il est bien plus profond qu'une simple protection personnelle : le développement complet du pratiquant.

## La voie pour harmoniser l'énergie

Les caractères du mot Aïkido signifient littéralement la voie (Do) pour harmoniser (Ai) l'énergie (Ki). Mais, comme dans tous les kanjis japonais, il y a différents niveaux de compréhension. Notamment, il y a un homophone de Ai qui signifie Amour, aspect sur lequel le fondateur de l'Aïkido a particulièrement insisté à la fin de sa vie.

Lorsque l'on voit pour la première fois une séance d'Aïkido, on est surpris par le calme et le respect, en particulier au début de la pratique. L'étiquette suivie est particulièrement surprenante et remarquable. En 1969, Maître Tamura, jeune expert japonais envoyé en France par le fondateur de l'Aïkido, donnait des cours à l'Université d'Aix-en-Provence. Le Président de l'Université ayant entendu parlé de cette pratique nouvelle était allé assister à un cours. Il demanda à Maître Tamura ce qu'il avait fait aux étudiants qui, disait-il, avaient manifesté et continuaient de le faire après 1968, pour qu'ils le saluent avant le cours dans un calme remarquable et une courtoisie constante malgré une pratique énergique.

La réponse est dans la pratique. Aïkido, c'est Keïko, c'est à dire la pratique mais surtout l'attention portée sur ce que l'on fait, sur ce que l'on faisait et donc sur sa propre évolution... ●

**Renseignements :**  
[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)