

L'AÏKIDO, UN HÉRITAGE DE L'EMPIRE DU SOLEIL-LEVANT

Un Maître japonais, Morihei Ueshiba, né en 1883, a observé les techniques ancestrales de combat des samouraïs et les a adaptées pour créer un art martial basé sur la non-violence, l'Aïkido.

Au fil du temps, les combats en corps-à-corps n'étant plus de mise, la pratique de l'Aïkido s'est orientée vers une efficacité sans violence, un Art de Paix, une recherche de l'harmonisation du corps et de l'esprit. L'Aïkido s'enseigne aujourd'hui dans les dojos d'arts martiaux et les techniques travaillées pendant les cours s'apparentent à celles de self-défense (littéralement « se défendre soi-même »).

Il n'y a pas d'adversaire en Aïkido mais des partenaires. On pratique pour soi, sans notion de se comparer aux autres ou de vaincre quiconque. Il n'y a donc pas de compétition en Aïkido. S'améliorer soi-même, se voir progresser et grandir est la principale satisfaction dans la pratique de cette discipline, importée du Japon vers la France dans les années 1965.

Le patrimoine culturel japonais aiguise la curiosité des occidentaux et tout particulièrement celle des femmes. Nous pourrions évoquer ici la cérémonie du thé, la cuisine japonaise, l'art de plier le papier, l'origami, ou celui de l'arrangement floral, l'ikebana ... et pourquoi pas l'art de se défendre, certaines samouraïs, les Onna-bugeisha, étaient des



femmes ! Dans le Japon médiéval, elles étaient de vraies combattantes, des guerrières issues de la haute société comme l'Impératrice Jingū. Elles défendaient leurs familles et leurs intérêts et avaient leur place dans la société.

L'Aïkido est probablement l'art martial le plus adapté aux femmes

Le principe de la maîtrise de l'autre est basé sur le déplacement, le positionnement par rapport à son partenaire, la recherche de son déséquilibre physique et émotionnel.

L'Aïkido permet de travailler sa posture, son regard, son attitude générale.

On se renforce dans son corps et dans son esprit, les deux allant de pair.

Pratiquer l'Aïkido, c'est prendre confiance en soi, c'est apprendre à gérer ses émotions et se redresser face au danger, devenir acteur de son existence et non une victime !

Toutes ces valeurs se retrouvent sur les tatamis mais également dans la vie de tous les jours. Cet état d'esprit s'installe petit à petit, avec la pratique de la discipline.

Dans une société qui devient de plus en plus violente (sur le plan professionnel, scolaire, dans les transports ou sur les réseaux sociaux ...), la pratique de cet art martial peut

apporter une prise de conscience de sa propre force intérieure et redonner une réelle confiance en soi, parfois perdue. La pratique physique et mentale de la discipline permet à chacun de s'épanouir et de sortir de la routine quotidienne. Elle est ouverte à toutes et tous, aux enfants, aux adolescents et aux adultes, femmes et hommes. Nombre de pratiquants y retrouvent les valeurs traditionnelles telles que les Budos les pratiquent, des notions de respect de soi et des autres, des notions de bienveillance ... sources de bien-être pour le corps et pour l'esprit !

Alors n'hésitez pas à pousser les portes d'un dojo d'Aïkido. Il y en a forcément un à côté de chez vous ! Vous pouvez aussi nous retrouver sur www.ffabaikido.fr. ●

Pratiquer l'Aïkido, c'est prendre confiance en soi, c'est apprendre à gérer ses émotions et se redresser face au danger, devenir acteur de son existence et non une victime

Marie Budin
marie.budin@ffabaikido.fr
Crédit photos FFAB