



L'aïkido est une discipline martiale traditionnelle japonaise qui est en France et en Europe depuis 50 ans. Les valeurs de l'aïkido sont des valeurs de non-violence c'est-à-dire que dans notre monde cruel et hyper violent nous on essaie de trouver une solution non violente ; bien qu'on pratique une discipline martiale qui apparemment est liée à la violence, l'aïkido se pratique d'une manière très douce, très gentille et pas du tout destructrice.

Car au contraire, l'idée du fondateur était de faire quelque chose qui construisait les hommes au lieu de les détruire et c'est ce qu'on essaie de faire.

Construire l'homme, dans le sens oriental c'est l'Homme dans sa globalité et pas uniquement son physique comme dans le sport : c'est la signification du terme « ai ».

On essaie de construire la personnalité humaine, c'est le sens du terme « do » en aïki-do.

C'est la réalisation de soi donc ça veut dire être autonome, tant au point de vue de la discipline que dans le comportement ou dans les actions, dépendre de personne et s'assumer totalement.

Il n'y a pas un aïkido français, un aïkido japonais, un aïkido suisse ou autre... il y a L'aïkido, point final. C'est l'aïkido que vous vivez vous et que je vis moi.

L'aïkido n'a rien d'une pratique sectaire, c'est une activité qui est à la portée de tout le monde, quelque soit l'âge ou la condition physique ; il suffit d'être en bonne santé.

Le terme "ai" dans aïkido ça veut dire harmonie, amour, recherche de l'unité, le do voulant dire la voie, la démarche permettant d'y arriver, le ki voulant dire l'énergie ; l'énergie dans les 2 sens, aussi bien dans le domaine physique que dans son sens le plus caché c'est à dire l'aspect le plus subtile, l'esprit, le psychisme, l'émotion, le côté non physique de l'individu.

L'aïkido est l'inverse d'un sport : un sport c'est la dualité, c'est la compétition, l'aïkido c'est la recherche de l'unité et c'est ce qui fait sa spécificité c'est à dire que dans une situation conflictuelle au lieu d'opposer de la force on va essayer de rentrer dans l'intention agressive de l'adversaire pour la retourner contre lui-même et lui montrer qu'il a fait une erreur ; donc c'est pour ça qu'on va pas s'opposer, on va pas essayer d'imposer sa force on va pas essayer de le contrôler, mais tout le travail va consister à accepter cette force et lui démontrer qu'il a fait une erreur en vous attaquant, en retournant cette agressivité contre lui-même.

Il y a une certaine forme d'intelligence dans le mouvement qu'on ne retrouve pas dans le sport : en aïkido c'est à nous de trouver Notre aïkido, d'utiliser notre corps à notre façon, puisque nous sommes tous différents.

Dans un 1^{er} temps l'approche est purement physique, on va essayer d'apprendre tout un catalogue de mouvements, en gros environ 300 techniques. Ce catalogue technique, il va falloir chuter sur toutes les formes de techniques, assurer sa sécurité, les faire d'une manière sécurisée de façon à ce qu'il n'y ait pas d'accident de pratique, que la pratique puisse être longue sans être traumatisante.

Et une fois qu'on aura maîtrisé ce catalogue de techniques globales, ces images techniques, on aura ce qu'on appelle un niveau de shodan c'est à dire ceinture noire 1^{er} Dan, qui est l'aboutissement en Europe.

On a tous envie d'être ceinture noire un jour mais en fait ce n'est que le début de la pratique.

Ceux qui veulent un entraînement physique, même sans faire un sport, ils y trouveront leur compte. Ceux qui veulent y voir plus l'aspect martial peuvent trouver leur compte aussi.

Après les motivations évoluent : c'est évident au début on découvre et puis petit à petit quand on commence à percevoir les grands principes de l'aïkido, ce qu'il y a derrière, on y trouve un autre intérêt parce que si l'on maîtrise tout, tout de suite, et bien on arrête. Donc on se rend compte qu'on va pouvoir travailler toute sa vie dans une discipline et progresser aussi toute sa vie...

L'objectif c'est la réalisation de soi, c'est pas le contrôle de l'autre, c'est pas la destruction de l'autre mais la réalisation de soi-même, comme un yoga dynamique.

Le travail en aïkido c'est ce qu'on appelle en japonais misogi ; ça veut dire couper le corps en lanières, ça veut dire éliminer tout ce qui est mauvais en vous physiquement, psychologiquement, émotionnellement, de façon à trouver votre vraie nature et pouvoir faire une technique correcte.

On estime aussi que ce qui fait la richesse du travail en aïkido, c'est tout ce travail en commun qui se fait.

Le débutant arrive dans une structure où il est encadré par une multitude de personnes avec des niveaux de pratique différents et c'est par cette relation que son évolution se fera et que son enrichissement personnel se fera également.

L'aïkido échappe à toute idée de norme, à toute idée de classification, à toute idée de méthode. Il faut arriver à dégager au niveau de la pratique martiale ce qui est folklorique (il y a toute une caricature des samouraïs et tout un tas de fantômes) de l'enseignement réel que véhicule la discipline et du travail sur soi-même ce qui est là vraiment intéressant parce que c'est une connaissance de votre personnalité, un comportement de l'individu et une évolution de l'individu, c'est quelque chose d'intéressant parce que ça ne changera pas et c'est là vraiment la tradition.

Dans l'aïkido on envisage les rapports humains peut-être d'une façon un peu différente puisqu'on se sert d'un art de combat pour faire quelque chose qui n'est pas du combat mais au contraire qui est l'unité ; et c'est là quelque chose d'intéressant qu'on peut utiliser dans la vie de tous les jours.

Puisque sur le tapis, d'une situation conflictuelle on en fait autre chose, dans la vie de tous les jours, au boulot, dans les relations de famille, on aura peut-être la possibilité de réaliser ces mêmes choses.

L'aïkido vous permet de connaître et d'entretenir votre corps au niveau physique, comme le yoga ou d'autres disciplines. C'est une discipline qui est ardue, difficile, parfois décourageante parce que lorsque nous voyons faire ou travailler quelqu'un qui a de l'expérience on se dit parfois que pour arriver à ce niveau on a du chemin à parcourir.

Au niveau pédagogique, on essaie simplement, en tant que professeur, de donner les éléments qui vont permettre aux élèves d'être autonomes et de ne plus avoir besoin de nous.

C'est à partir de ce moment là qu'on aura fait notre travail.

Tant qu'ils sont pas autonomes dans leur pratique et dans leurs démarches, ça veut dire qu'on n'a pas fini notre travail.

L'Aïkido traditionnel est un art martial japonais original et moderne, non violent et non destructeur, mais pouvant être redoutablement efficace à tout moment

Parce que notre dojo est traditionnel et qu'il est basé sur les principes fondateurs orientaux, notre approche vous fera découvrir de nombreux aspects qui bien que fondements de la discipline, ne sont paradoxalement que rarement abordés dans les clubs

Venez essayer gratuitement l'aïkido traditionnel au [TAAMTAM-dojo de Montluçon-Prémilhat](#) !

Ce texte est inspiré de documents [EPA-ISTA](#) structures créées par [Alain Peyrache](#) shihan