

L'Aikido



L'Aikido (ai = harmonie ; ki = énergie ; do = voie) est un art martial japonais dont la pratique exclut toute idée de compétition. L'Aikido est composé de techniques de défense visant à canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire et les utiliser sans entrer en opposition avec eux. Il existe différentes techniques (mains nues, sabre, bâton,...) et les aikidokas évoluent dans la discipline en passant des grades.

Morihei UESHIBA (1881-1969), fondateur de l'Aikido, développa l'aspect spirituel dans son étude des arts martiaux. Il se rendit compte qu'il fallait obéir aux lois de la nature, être en harmonie avec elles. C'est avec cette idée qu'il fonda l'Aikido. Idéalement, le pratiquant transpose cette recherche d'adéquation dans sa vie quotidienne. Le message est simple : devenir une personne en harmonie avec les autres, pas seulement à l'entraînement mais aussi dans la vie de tous les jours, quelqu'un d'équilibré, conscient de ses vraies responsabilités. C'est évidemment l'étude de toute une vie. Mais cet esprit est vraiment le coeur de l'Aikido.

L'Association Francophone d'Aikido reçoit régulièrement des experts japonais en visite pour assurer des stages (nombreux et qui ont lieu durant toute l'année) mais les belges eux-mêmes ne sont pas en reste avec de nombreux dan (du 1er au 7è dan).

Plus d'infos: www.aikido.be