

- 03-SOCIÉTÉ
- JEU
- SPORT
- **ART MARTIAL**
- **JAPON**
- 03-SOCIÉTÉ
- **JEU**

aïkido

L’aïkido 合気道 est un art martial japonais fondé au XXe siècle par Morihei Ueshiba, issu de techniques anciennes de combat des samouraïs. Son nom signifie « la voie de l’harmonisation des énergies », ce qui résume sa philosophie profonde. Contrairement aux arts martiaux orientés vers la victoire ou la domination, l’aïkido cherche à neutraliser l’attaque sans détruire l’adversaire. Il repose sur des principes de déplacement, de respiration et de centrage du corps selon sur 10 principes fondamentaux autour de la posture (Shisei), la respiration (Rokyu), le fait d’être en garde (Kamae), la distance dans le temps (Ma aï), le fait de prendre le centre (Irimi), le fait de pouvoir pivoter (Tenkan), se situer devant ou derrière (Omote et Ura), le fait de retourner une situation à son avantage (Taï sabaki), les frappes (Atemi) et la mobilisation de l’énergie contenue au niveau du seika tanden (2 cm au-dessous du nombril - Kokyu ryoku). Historiquement, l’aïkido s’inscrit dans la tradition du budō, où la discipline physique est indissociable du développement intérieur. Le pratiquant apprend à transformer la violence en mouvement fluide. Le dojo devient ainsi un lieu de transmission, de respect et de travail sur soi. Les grades, les saluts et le port du hakama sont chargés de symboles. Plus qu’un sport, l’aïkido est une voie de patience, d’écoute, d’équilibre et d’harmonisation à ce qui nous entoure, appliquée aussi bien au corps qu’à la relation aux autres.