

03-SOCIÉTÉ
JEU
SPORT
ART MARTIAL

01-TEMPS
SANTÉ
CORPS

JAPON

02-ESPACE
ENVIRONNEMENT
ALLER
MOUVEMENT

ukemi

Ukemi （受け身） signifie littéralement « recevoir par le corps ». Cette notion est centrale dans de nombreux arts martiaux comportant chutes, projections ou déséquilibres, notamment le jūdō et l’aïkido. L’ukemi ne se réduit pas à une technique de chute : il s’agit d’une compétence globale qui engage le corps, l’attention et la relation à l’autre. Recevoir correctement une action permet de préserver son intégrité physique, mais aussi de maintenir la continuité de l’échange. Sur le plan corporel, l’ukemi développe le relâchement, la coordination et la capacité à répartir l’impact. Il apprend à céder sans s’effondrer, à accompagner le mouvement plutôt qu’à le subir. Cette intelligence du corps repose sur la confiance, la perception et le timing. Loin d’être passive, elle exige une grande qualité d’engagement.