

Aikido : enfin un moyen de se défendre - 1/1

Qu'est ce que l'Aïkido, un art martial peu connu est pourtant très efficace...

Bon alors commençons avec un peu d'histoire : Créé par **o sensei** (Maître) **Morihei Ueshiba** (1883-1969), l'Aïkido est le plus récent des arts martiaux japonais. Il apparaît en France dans les années 50. Un de ses élèves les plus connus **o sensei Tamura** (voir les photos) qui perpétue la discipline.

Une définition de l'Aïkido :

Ai : Union

Ki : Energie

Do : Voie

Principes de base :

L'Aïkido cherche à dissuader l'adversaire plutôt qu'à l'abattre, il utilise des techniques de défense d'une extraordinaire efficacité, et impose avant tout de détruire l'agressivité de l'adversaire en lui montrant l'inutilité de son attaque.

L'Aïkido est le seul art martial de défense qui permet cela.

C'est une discipline complète :

Elle permet de développer son corps harmonieusement, elle augmente la souplesse, permet aussi d'acquérir une parfaite maîtrise de soi, autant physique que moral et le plus important le respect.

L'Aïkido ne se pratique pas qu'à mains nues, on utilise le *Boken* (sabre), le *Jô* (batôn) et le *Tanto* (couteau), bien sûr ce sont des armes en bois et bien sûr nous voyons la plupart des attaques qui peuvent nous arriver (attaque par derrière, à genoux, avec un couteau....)

Dans cette discipline il n'y a pas plusieurs ceintures, il y a la ceinture blanche pour débiter, l'*akama* (jupe) qui est une marque de respect de cet art et du maître, et la ceinture noire.

Je vais m'arrêter ici car je pourrais encore vous en parler des heures !!

Je ne peux que, en tant que pratiquant de cette discipline, vous inviter à aller voir cet art dans un club le plus près de chez vous, ou si vous préférez me contacter je répondrai de mon mieux à vos questions.

c'est un art martial que l'on peut pratiquer de 6 à 90 ans !!!