

## Aïkido : un art de vie - 1/1

**L'aïkido est un art martial, contenant des techniques défensives, permettant d'utiliser la force de l'adversaire. Mais c'est aussi une recherche d'harmonie.**

Quel bel art martial, que l'Aïkido. Il enseigne des techniques permettant d'utiliser la force de l'autre afin de le projeter ou/et de le repousser. Dans cet art martial, on a pas besoin de beaucoup de force, car c'est la force de l'autre qu'on utilise. On privilégie la technique plutôt que la force en elle-même. Mais qu'y a-t'il à côté de cela? Ben, à côté de cela, il y a l'harmonie.

Cet harmonie, c'est avant tout l'harmonie entre soi-même et l'adversaire. Car, comme beaucoup d'arts martiaux, on pratique des techniques de manière à s'entraider nous et le partenaire. Cela demande une sincérité dans ce que l'on fait, car le partenaire doit recevoir de bonnes attaques. Cela demande aussi un certain esprit d'entraînement et non de combat, parce que l'on doit essayer de toucher l'adversaire que grâce aux techniques qu'on nous a autorisé de faire. L'Aïkido est aussi une certaine mentalité, on ne cherche pas à contrer (bloquer) l'attaque du partenaire, on essaye surtout de la contourner afin de l'utiliser.

Ainsi on passe du "contre" au "avec" grâce aussi à la notion de centre. Là c'est le travail des hanches et l'ampleur de nos mouvements qui est important. Grâce à ces deux facteurs, on tente de placer le centre de l'adversaire sur notre propre centre. Cette notion de centre est très important, c'est grâce à ce principe que l'on peut utiliser convenablement l'énergie de l'attaque.

Mais l'objectif n'est pas la technique, ce n'est pas les autres, c'est soi-même, son mental, sa sérénité. En effet, tout ce que je viens d'expliquer concerne toute une mentalité, avant tout une mentalité d'harmonie avec soi-même et avec les autres. Un autre objectif peut aussi être l'harmonie entre son plan spirituel et son plan physique. Avec tout ça, je définie l'Aïkido comme un art de vie.

Cet article suit un autre article avec lequel je n'étais pas tout-à-fait d'accord. J'aimerais simplement dire à l'auteur que j'ai apprécié son geste, mais que j'ai trouvé qu'il fallait divulgué une image plus profonde de l'Aïkido.