

L'Aïkido et la FFAB

Historique

L'Aïkido fait partie intégrante de la voie martiale (Budo). Cet art fut fondé dans les années 40 par O'Senseï Morihei UESHIBA (1883-1969) qui reçut toute sa formation des meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de l'époque et s'est soumis pendant toute sa vie à des entraînements exigeants.

Avant l'âge de 30 ans, O'Senseï maîtrisait déjà les techniques d'armes traditionnelles comme le sabre (Ken), la lance (Naginata), le bâton (Jo) ainsi que les techniques de contrôle à mains nues (Ju-jutsu).

En Europe, l'Aïkido n'est arrivé qu'au début des années 50 et il s'est développé en France avec la venue de Maître TAMURA Nobuyoshi, délégué officiel de l'Aïkikaï So Hombu de Tokyo.

La FFAB a été créée autour de Maître TAMURA et compte désormais près de 30 000 pratiquants.

Présentation de la pratique

Méthode unique de défense efficace face à toute forme d'attaque, l'Aïkido est aussi une discipline où chaque geste engage tout le corps, la respiration et l'esprit dans une recherche d'unité. Il s'agit de parvenir à fortifier le corps et l'esprit de telle sorte que l'individu devienne un être humain accompli.

Le mot Aïkido signifie méthode (do) pour l'union, la coordination (aï) des énergies physiques et mentales (ki).

L'Aïkido repose sur les principes de projection et d'immobilisation par une clé sur l'adversaire. On détruit l'attaque, pas l'attaquant.

A ses plus hauts niveaux, c'est une discipline de coordination, une « manière » d'harmoniser toutes les forces vitales de l'homme.

En Aïkido, le but est de neutraliser une agression et de rendre l'attaquant inoffensif, en ne lui causant, autant que possible, aucune blessure sérieuse. Pour cela, il est nécessaire d'avoir une certaine adresse mais aussi une certaine éthique.

L'Aïkido est une discipline accessible à tous. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de se connaître.

Une pratique accessible à tous

La recherche de l'aïkidoka est celle de l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement.

Chacun peut ainsi pratiquer cette discipline selon ses possibilités physiques.

L'Aïkido est accessible à tous, homme ou femme, de l'âge tendre jusqu'à un âge avancé.

Les femmes apprécient cette pratique qui leur est particulièrement adaptée puisqu'elle ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Son efficacité repose sur les déplacements, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie, le Ki.

Chez les enfants et adolescents, l'Aïkido favorise la connaissance et le contrôle de son corps et de son énergie. La recherche de l'efficacité martiale passe par la mise en harmonie avec l'attaque du partenaire. L'aspect non-compétitif permet le travail sur soi, le respect de l'autre.



Photo Gilbert GIRARD

Les conditions de la pratique

• La tenue vestimentaire

La tenue est tout d'abord constituée d'un keikogi, mot japonais signifiant littéralement « vêtement d'entraînement ». Il désigne la tenue utilisée pour la pratique des Budos (arts martiaux japonais) que l'on appelle souvent à tort kimono (robe traditionnelle japonaise).

Un obi (ceinture) est ensuite utilisé. Il se présente sous la forme d'un ruban de tissu sans boucle ni fermoir, et sert à maintenir les vêtements fermés.

Le troisième élément de la tenue est le hakama. Il s'agit d'un vêtement très ancien dans la culture du Japon, pantalon ample qui était porté notamment par les samourais.

Des sandales de paille, les zoris, permettent de gagner le tatami (tapis du dojo (lieu où l'on étudie la voie)).

• Les techniques

Le pratiquant d'Aïkido utilise un ensemble de techniques à mains nues, de projection et d'immobilisation pour déséquilibrer et maîtriser un ou plusieurs adversaires armés ou non.

Il peut également accompagner ses mouvements d'une série d'atémis (coup de poing et de pied portés en des endroits vitaux du corps).

Il étudie aussi le maniement de trois armes : le sabre (Bokken), le bâton (Jo) et le couteau (Tanto).

Toutefois, l'Aïkido n'est pas un sport de combat, il est un art martial dont la pratique exclut toute idée de compétition.