



## AIKIDO

# La non résistance comme mode de défense !

**Canaliser l'agressivité d'un adversaire pour le neutraliser, c'est la base de l'aïkido. Un art martial japonais qui repose sur les principes de non-violence et de non-résistance qui le placent un peu à part dans la famille des arts martiaux.**

L'aïkido est un art contemporain. Son fondateur O. Sensei Ueshiba (décédé en 1969), après une vie entièrement consacrée aux arts martiaux, l'inventa en appliquant, à d'anciennes méthodes de combat, les principes de l'aïki, c'est-à-dire la coordination harmonieuse de l'action face à une attaque.

Plutôt que de contrer le mouvement de l'adversaire, l'aïkidoka va s'en servir, le poursuivre pour mettre son opposant hors d'état de nuire. Il en découle une gestuelle souple, fluide, qui allie l'efficacité à l'esthétique.

« En plus d'une méthode de défense efficace, souligne Joël Roche, directeur technique régional, l'aïkido permet de développer le corps et l'esprit, d'apporter à chacun un équilibre corporel et mental. » Sur le dojo du COSEC Montaigne, l'ambiance est calme, les gestes déliés, la jeune classe écoute l'instructeur sans excitation fébrile.

« L'aïkido, poursuit Joël Roche, s'adresse à tous. En effet, par ses principes même, il ne demande pas de qualités physiques particulières. La puissance n'est pas obtenue musculairement, mais pas l'utilisation globale du corps ». Inutile de faire de la gonflette !.

« La souplesse physique n'est pas absolument nécessaire. Il est préférable d'avoir une disponibilité d'esprit. En plus, l'aïkido se définit bien comme un art et non comme un sport, ses concepts de non-violence et non-résistance excluent l'idée même de compétition ».

Au travail à mains nues, peut s'ajouter la pratique des armes, ken : sabre, ou jo : bâton. Elle constitue un complément indispensable pour élargir et approfondir sa recherche dans les arts martiaux. Sabre ou bâton développent concentration et vigilance.

Renseignements : O.S.C.B., tél. : 41 87 61 38.

