

# L' AÏKIDO : un art martial traditionnel japonais



**L**e fondateur de l'Aïkido **O' Sensei Morihei Ueshiba** (1883-1969) fut inspiré par les meilleurs maîtres d'arts martiaux du Japon de son époque.

En s'inspirant des lois de la nature et des principes de l'énergie universelle, il a su donner à son art un aspect spirituel. A côté de ce retour aux sources de l'esprit traditionnel du samouraï, il réussit à ouvrir sa pratique à des notions plus modernes (recherche de la paix, de la fraternité, de l'harmonie) et développa à partir de 1948 l'enseignement d'une discipline neuve et originale, qui commença dès 1950 à rayonner dans le monde entier.

Un de ses plus proches disciples, **Maître Tamura Nobuyoshi** 8<sup>ème</sup> dan, est installé en France depuis 1964 et consacre sa vie au développement de l'Aïkido. Il est aujourd'hui le directeur technique national de la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo) et délégué par l'Aïkikai de Tokyo pour toute l'Europe. C'est un grand privilège de bénéficier de son enseignement. Son Aïkido est noble et élevé, il enseigne avec cœur et justesse.

L'Aïkido est un art martial traditionnel japonais, une discipline physique, morale et une voie de maîtrise de l'esprit et de l'énergie. L'Aïkido-club de Soisy, Andilly, Margency, vous fait découvrir cette discipline sportive accessible à tous.

## Des techniques efficaces effectuées sans heurt et visant à canaliser, à contrôler l'adversaire

- \* Techniques à mains nues avec un ou plusieurs adversaires armé(s) ou non.
- \* Techniques au boken et jo (sabre et lance en bois).
- \* Techniques de respiration, de concentration.

Toutes ces techniques visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute et/ou une immobilisation. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux.

## L'Aïkido et les enfants

C'est une discipline qui permet d'aborder des aspects éducatifs généraux. Avec l'Aïkido nous désirons que l'enfant apprenne à agir, créer, montrer, aider, évoluer, organiser et ainsi s'ouvrir à sa propre sensibilité et perception de la vie. Nous souhaitons tout simplement participer à l'éducation des enfants par un moyen : l'Aïkido.

## Pas de compétition, une discipline accessible à tous

La recherche de l'aïkidoka est celle du meilleur équilibre de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement. Chacun peut se conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux se connaître.



Pratique d'armes en extérieur



Pratique au Dojo

