

# L' aïkido pour les séniors

## L'Aïkido, une discipline accessible à tous

Plutôt convaincre que vaincre, sans humilier et en respectant l'intégrité physique de l'un et de l'autre. La recherche de l'Aïkido est celle de l'équilibre optimum 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 les connaître. Une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femme, de l'âge tendre à l'âge mûr.

### **Sport et santé :**

Avec le vieillissement de la population, de la prise de conscience de l'intérêt du sport pour la santé et le bien-être des seniors, de nombreuses recherches ont vu le jour.

La H.A.S.(Haute Autorité de Santé) a mené des travaux commandés par la direction de la Sécurité Sociale sur "la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses" dont le sport.

**L'Aïkido** s'inscrit très naturellement dans cette démarche. Au-delà de l'aspect purement thérapeutique, il joue un rôle préventif très important et apporte beaucoup de bien être aux "Seniors débutants". On appelle Séniors débutants, tous ceux qui, de 55 à 80 ans +, commencent une activité physique.

### **Les Bienfaits de l'Aïkido :**

– Retrouver et développer l'énergie fondamentale :

C'est le sens du "ki" de Aïkido. L'accent est mis, dès les premiers cours sur la position au sol (énergie terrestre), la respiration abdominale (énergie cosmique) et la position de la colonne vertébrale qui permet de faire circuler cette énergie. Cette énergie, concentrée en un point abdominal peut être alors projetée hors de soi.

– L'équilibre :

Nombreux exercices de déplacement qui, grâce à la conscience de son centre, permettent d'améliorer l'équilibre en toute circonstance.

– Assumer l'agression de l'environnement et oser entrer dans la vie :

En Aïkido, le partenaire mime une agression (coup ou saisie, frappe avec arme). Il s'agit de l'utiliser, sans violence, et de la retourner contre l'adversaire. Progressivement, le pratiquant prend confiance en ses possibilités et ose sortir, traverser la rue, s'exprimer en public, aller vers les autres, sans excès, ni repli sur soi.

– Faire vivre son corps dans l'espace :

Retrouver la confiance en son corps en acceptant d'aller au sol et de se relever facilement en équilibre. Se mouvoir dans toutes les directions en étant prêt à s'adapter immédiatement à une nouvelle vision de l'environnement.

– Echapper à la solitude :

L'Aïkido est relationnel. On réapprend vite à toucher l'autre, à sentir son énergie, à s'y adapter et à développer, en harmonie, des techniques simples, sans violence (Aï = harmonie). Très vite, de par la nature même de l'Aïkido, le pratiquant a plaisir à faire partie d'un groupe, à fêter en commun les phases réussies de l'apprentissage.

– Un Aïkido adapté :

Si tout ce qui est dit précédemment est vrai pour toute forme d'Aïkido, pour les Seniors débutants, la pratique est adaptée. Point de chutes brutales, ni de mouvements pouvant causer problème (suppression du

travail à genoux). Un Aïkido où chacun apprend à se connaître, à connaître ses limites, à accepter de ne pas les dépasser et apprend à s'adapter à l'autre ("Connais-toi, toi-même" Socrate).

Sources : FFAB René TROGNON 7ème DAN – Ancien responsable de la Commission Seniors.

Comme toute activité physique, **l'Aïkido nécessite d'obtenir un certificat médical de non contre-indication à sa pratique.** Cela peut se révéler délicat pour les séniors qui sont suivis régulièrement pour différents problèmes, surtout lorsque le médecin traitant ne connaît pas l'Aïkido.

Le document ci-joint est à destination des médecins pour leur faire connaître notre pratique.

[Présentation de l'Aïkido pour le corps médical](#)