



## CONNAISSEZ-VOUS L'AIKIDO ?

Son histoire commence avec son fondateur Morihei Ueshiba, que l'on nomme aussi O senseï. L'aïkido est un art martial japonais créé à la fin des années 1940 sur les bases des techniques de combat développées sur les champs de bataille par les samouraïs du Japon médiéval et qui lui furent transmises par les meilleurs maîtres d'arts martiaux.

Inspiré par les traditions philosophiques shinto, zen et le taoïsme O Senseï Morihei Ueshiba créa cette discipline nouvelle et originale, ouverte à des notions plus appropriées au monde moderne, plus actuelles, telles que la recherche de la paix, de la fraternité, de l'harmonie.

Morihei Ueshiba utilisa trois idéogrammes japonais pour désigner sa création : 合気道, l'aïkido, 合 Ai, l'harmonie, la coordination ; 気 Ki, la puissance, l'énergie physique et mentale et 道 Do, la voie, la recherche.

A partir de 1950 le fondateur diffusa son art martial à travers le monde entier en envoyant des experts formés auprès de lui dans de nombreux pays et notamment en France où pour notre fédération, la FFAB, ce fut maître Nobuyoshi Tamura qui assura le rôle de formateur technique pendant près de 40 ans.

L'aïkido se caractérise par une pratique non compétitive, fluide, souple, n'utilisant pas la force physique mais au contraire le relâchement musculaire. Les pratiquants endossent alternativement les rôles d'attaquant et de défenseur, ce dernier réalisant la technique.

Les attaques consistent en des frappes à mains nues ou avec des armes en bois (sabre, bâton, couteau), des saisies et permettent de réaliser une large gamme de techniques défensives adaptées aux situations d'attaques et résultant en des projections ou des immobilisations. Réelle et efficace discipline martiale s'appuyant sur plus de 300 techniques de base, l'aïkido est un art martial adapté au monde moderne mais aussi tourné vers le respect de l'autre et de son intégrité physique.



Perpétuant le code d'honneur des anciens guerriers japonais, l'honneur, la politesse, la modestie, la bonté, la loyauté, la fidélité, le courage et la bienveillance sont les nombreuses valeurs éducatives de l'aïkido permettant de développer la connaissance de soi dans un épanouissement harmonieux du corps et de l'esprit.

L'aïkido améliore également la souplesse, le cardio-training, le travail de la bonne attitude, le contrôle de la respiration, le travail sur l'équilibre et le déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des bons réflexes, la capacité à l'endurance mais aussi les notions de détente et de relaxation. D'une certaine façon, comme toute activité sportive, l'aïkido participe à valoriser la culture physique du mouvement et du corps, même si ce n'est pas un sport.

L'aïkido participe aussi en tant qu'activité physique à l'économie de la santé tout en prenant part à une politique nationale de santé publique. On a trop tendance à l'oublier et c'est fort dommageable pour nos citoyens non informés qui pourraient bénéficier de cet apport, comme bien d'autres sports plus en vogue.

Enfin, L'aïkido est créateur de lien social, se pratiquant individuellement et en groupe favorisant, de fait, des rencontres, des échanges humains et cordiaux sur des valeurs fondées sur le respect des fondements et de l'étiquette de la règle des dojos, des autres et de soi, en luttant contre les inégalités et autres dérives sociétales.

Je vous invite donc à ne pas hésiter à vous rendre dans nos 900 dojos nationaux FFAB pour découvrir cette discipline authentique, sublime, et subtile qui ne s'apprend pas dans les ouvrages et qui mérite toute votre attention.

Chaque début de saison nous organisons des portes ouvertes dans nos clubs où vous pouvez faire une séance d'essai. Il vous est également possible avec un certificat médical de faire une séance d'essai en cours de saison dans tous nos dojos.

De même, chaque année, à l'occasion de la journée internationale des femmes, le 8 mars, nous ouvrons nos clubs d'aïkido pour essayer et découvrir cette pratique martiale. Profitez-en ! Pour l'année 2019 les portes ouvertes auront lieu du 9 au 17 mars. On vous attend nombreux !

Enfin, il vous est possible de découvrir des vidéos d'aïkido en allant sur « [TVLocale Toulouse](#) » - [Vidéo Aïkido](#) - et sur nos différents sites (Fédéral et CID)

Je vous dis à bientôt peut-être.

Vous serez toujours agréablement reçus dans nos divers dojos.

Vous ne le regretterez pas !

Bien cordialement.

Raymond Solano.

Président de la Ligue Occitanie d'Aïkido et de Budo (FFAB)

Président du Comité Interdépartemental Midi-Pyrénées d'Aïkido et de Budo (FFAB)

**Nos sites :**

**Fédéral :** [www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

E-mail : [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

Tel : 04 98 05 22 28

**Nos CID en Occitanie :**

Comité Interdépartemental Midi-Pyrénées d'Aïkido et de Budo (FFAB)

<http://aikido-midipyrenees.org>

Comité Interdépartemental Languedoc Roussillon -Pays Catalan d'Aïkido et de Budo

<http://www.lr-aikido-ffab.fr/>