

L'AÏKIDO, UN ART MARTIAL À CONTRE-COURANT

Laissez-vous tenter par la (re)découverte de l'aïkido, art martial d'origine japonaise créé au 20^e siècle par Morihei Ueshiba se pratiquant à mains nues ou aux armes, debout et à genoux, sans distinction de sexe, d'âge ou catégories.

L'aïkido est issu de traditions guerrières pacifiées dans un objectif de non-violence mais il n'en reste pas moins efficace intrinsèquement : des techniques d'aïkido sont utilisées dans des films ou séries (John Wick, Casino Royale, The Walking Dead, par exemple) qui font parfois référence à son esprit (La Casa de Papel a baptisé un de ses épisodes Aïkido, Alexandre Astier a vanté ses mérites dans la promotion du film Kaamelott), démontrant de facto son efficacité tant sur le plan du combat à mains nues ou aux armes qu'au niveau de son cheminement personnel. Il permet en effet de développer de nombreuses capacités physiques et d'adaptation à des situations d'agressions tout autant que des capacités psychiques via les valeurs qu'il véhicule.

Sans avoir à s'identifier nécessairement à l'un des personnages des productions citées ci-dessus, essayer et pratiquer l'aïkido c'est avant tout venir découvrir et approfondir un art martial à contre-courant de certaines tendances sociétales comme l'individualisme et les artifices, la compétition exacerbée, le court terme et les violences en tous genres. C'est entre autres ce qui lui confère, à mon sens, un intérêt majeur et en fait une voie parfois méconnue mais passionnante.

Partenaires, pas adversaires

L'aïkido étant sans compétition, il permet de pratiquer avec des partenaires et non des adversaires : toute personne peut permettre à une autre d'évoluer positivement dans un esprit de coopération, dans une émulation réciproque, dans l'envie collective que chaque membre du groupe puisse avancer autant que ses capacités et ses envies le permettent.

Le seul véritable « adversaire » est souvent soi-même, apprivoisant ses capacités et limites physiques et mentales, fixant ses propres objectifs et besoins.

Un collectif diversifié

De plus, sans catégorie d'âge ou carac-



téristiques physiques, le travail avec l'ensemble des pratiquants présents est une vraie richesse. L'adaptation constante qui en résulte confère un atout indéniable à la discipline, évitant l'enfermement dans un seul format de pratique ou un seul type de partenaires d'entraînement. Le côté collectif est ainsi mis en avant dans un esprit convivial et constructif.

Diverses formes de travail et divers courants existent, permettant également d'enrichir le parcours, de découvrir sans cesse de nouveaux aspects techniques ou manières de progresser, ouvrant des perspectives à (re)visiter sans se lasser.

Sincérité & engagement

La pratique nécessite en outre une sincérité et un engagement sans artifice pour une progression constante à long terme : tout art martial nécessite un apprentissage puis un renforcement et un approfondissement des acquis. C'est

particulièrement vrai en aikido pour forger, polir sa technique afin de s'en détacher.

Le chemin peut paraître long. Il devient rapidement passionnant dès que l'on découvre toutes les directions de travail possibles. C'est notamment le cas en ce qui concerne le relâchement du corps, l'utilisation de l'ensemble de ses capacités, l'harmonisation avec les gestes du partenaire dans un souci d'efficacité sans force...

Si vis pacem...

Enfin, la pratique est également faite avec sens en mettant l'accent entre autres sur le Reishiki ou « étiquette » (règles préservant l'intégrité des personnes et des biens,

notamment), sur le lien entre les techniques aux armes et à mains nues, sur l'objectif d'efficacité à la fois pour soi et dans la technique en elle-même, et la primauté de la non-violence.

En effet, l'objectif final n'est pas la destruction du partenaire mais son contrôle, en utilisant avant tout la maîtrise de soi, afin d'annihiler les intentions agressives et de promouvoir la voie de la paix et non celle du combat : plutôt que « si vis pacem para bellum¹ », privilégions peut-être mieux l'idée de « si vis pacem, para pacem² ».

Emmanuelle RANCHOUP, 5e dan
Club Aïki-Tanren Montpellier
Fédération Française d'Aïkido et de
Budo (FFAB)
Crédit photo : Stéphane Lessieux

1 - Si tu veux la paix, prépare la guerre.
 2 - Si tu veux la paix, prépare la paix.