



8 bonnes raisons de se mettre à l'Aïkido à l'ACH

(Dojo, 8 rue du tournoi à Haguenau)

Près de 29000 Français (en 2021), s'adonnent à cet art martial (39 % sont des femmes, tout âge confondu à l'ACH) qui développe le souffle, la souplesse et la coordination avec pour maître mot, le respect de l'autre.

En japonais, aikido signifie littéralement « voie de l'harmonie des énergies ». Cet art martial ne se pratique pas contre un adversaire mais avec un partenaire. Les pratiquants endossent tour à tour les rôles de tori (qui exécute la technique) et d'uke (qui subit la technique). Dans la pratique il s'agit de neutraliser l'attaque d'uke en dispersant son énergie. L'aïkido se pratique à mains nues ou avec des armes en bois, ken, jo ou tanto (sabre, bâton ou couteau). Leur utilisation est sans danger car leur emploi est très codifié afin d'éviter tout risque de blessures. Pour preuve, les pratiquants ne portent pas de protections. Petit ou grand, débutant ou confirmé, chacun peut tirer profit de cet entraînement.

N°1 L'Aïkido aide les enfants à mieux connaître leur corps et gérer leurs émotions.

L'apprentissage de l'aïkido peut commencer dès l'âge de 6 ou 7 ans. Activité socialisante, il favorise la découverte du corps, la maîtrise de l'équilibre et de la coordination, sans oublier le développement de valeurs morales telles que la politesse, la sincérité, le respect, l'amitié et le contrôle de soi à travers un code bien précis

N°2 Il renforce le cœur.

La séance d'entraînement commence par un échauffement collectif fait d'assouplissements et de préparations. Ensuite, on aborde la pratique à deux. S'accélération progressivement pour arriver à un rythme très intense. Lors de l'attaque, les mouvements du partenaire sont utilisés pour le projeter au sol ou l'immobiliser. Ces mouvements sont répétés plusieurs fois avant d'inverser les rôles. Le cœur est ainsi sollicité progressivement avant un retour au calme en fin de séance fait de mouvements respiratoires et d'étirements.

N°3 La concentration, l'équilibre et la coordination s'améliorent.

Certaines attaques nécessitent de se déplacer et d'observer pour trouver l'endroit et le moment précis qui permettra d'utiliser la force de son partenaire pour la dévier et provoquer ainsi son déséquilibre. Il faut pour cela développer sa vigilance, son équilibre et sa coordination.



N°4 On gagne en souplesse et en sensibilité

L'aïkido requiert une souplesse à la fois articulaire et musculaire. Les torsions, les rotations et les déplacements sollicitent toutes les articulations, tandis que les roulades et les chutes exigent une grande décontraction musculaire. Progressivement, on apprend à se détendre pour gagner en amplitude et en puissance.

N°5 Il tonifie le corps.

L'aïkido renforce tout l'organisme et, notamment, la ceinture abdominale, indispensable pour la stabilité et les rotations du bassin, il sollicite les muscles des hanches, les fessiers et de la cuisse, utilisés dans les mouvements de flexion et d'extension des jambes. Pour le haut du corps, les épaules et les bras sont tonifiés par de nombreuses saisies et frappes ainsi que le maniement des armes lors de séances spécifiques.

N°6 Il redresse le dos

L'alignement du haut et du bas du dos est indispensable pour permettre au corps de bouger en harmonie. Les muscles de la colonne vertébrale s'en trouvent renforcés et permettent ainsi un bon maintien de l'épine dorsale.

N°7 Il améliore la respiration

Omniprésente, la respiration abdominale facilite une meilleure ventilation et augmente la capacité pulmonaire. Lente et profonde, elle s'accompagne généralement d'une expiration sonore par contraction du diaphragme pour aider les pratiquants à souffler au bon moment

N°8 Il est esthétique

Les mouvements fluides, les enchaînements variés, parfois étonnamment rapides, donnent à cet art un esthétisme fascinant. Une sorte de chorégraphie pratiquée en kimono (keikogi). Les aikidokas plus avancés se drapent dans le hakama, une jupe-pantalon très ample, noir ou bleu marine. La ceinture (obi) est blanche ou noire contrairement à d'autres arts martiaux japonais où la progression est colorée. Six kyu (ceinture blanche) marquent la progression avant le 1^{er} dan (ceinture noire) qui vont jusqu'au 8^{ème} dan. Ceux-ci ne sont décernés qu'aux plus respectés et expérimentés des maîtres d'aïkido