



Sage aikido

La section aikido du Judo club aulnaysien propose un retour à l'essence de cet art martial japonais avec l'enseignement du shobu aikido qui souligne son contenu humaniste et pacifique.

Le rideau de fin de saison est tombé sur la section aikido du Judo club aulnaysien (JCA). Mais son esprit continue de vivre au quotidien dans les corps et dans les têtes de ses aikidokas. Sur la plage cet été, au travail ou à la maison, l'aikido dépasse, pour nombre d'entre eux, la sphère sportive. C'est un comportement de vie et une formation personnelle que l'on vient acquérir au dojo du gymnase du Moulin-Neuf. Alain Diot ne le démentira pas. Le professeur et responsable de la section aikido fait sienne cette démarche depuis trente-huit ans. Il fut l'un des premiers élèves lors du lancement de l'aikido au JCA en 1975. On ne peut pas dire que son inspiration était guidée par une quête de gloire : « *Nous sommes une discipline peu connue car, contrairement au karaté ou au judo par exemple, nous ne cultivons pas une dimension sportive et ne nous appuyons pas sur la compétition* ». L'aikido est donc aux abonnés absents de tous les grands rendez-vous. Bien qu'étant une pratique physique, son ADN est ailleurs et la quarantaine de licenciés qui revêt le kimono du club sait à quoi s'en tenir.

Travailler sans violence et dans le respect

« *L'aikido n'est pas basé sur la confrontation directe et, dans un randori qui est une sorte de jeu s'inspirant du combat, chacun joue à son tour le rôle de l'attaquant puis du défenseur* », ajoute Alain Diot. Dans l'aikido classique, le but est de désarmer l'adversaire de son agressivité en lui démontrant l'inutilité de son attaque. Le poids ou la masse musculaire ne comptent pas dans l'affaire. « *Parce qu'il n'exige pas une force physique, tout le monde, homme ou femme, jeune ou âgé, corpulent ou maigre, grand ou petit, a sa place chez nous* ». Mais le JC aulnaysien pousse encore plus loin cette démarche à travers l'enseignement du shobu aikido, ou « aikido de la sagesse », la pratique originelle. « *C'est la conception la plus élaborée de notre discipline. Cette ultime forme consiste à travailler sans violence, dans le respect mutuel, en cherchant progressivement à maîtriser les techniques pour aboutir à une gestuelle à la fois esthétique et efficiente* », précise Alain Diot. C'est une mise en relation harmonieuse encore plus poussée du corps dans l'espace, dans le temps et dans le rapport aux autres. « *Tous les pratiquants travaillent ensemble et partagent ainsi leur expérience en mutualisant leurs compétences en devenir* ». Les plus anciens comme les plus gradés s'entraînent avec les débutants. Au JCA, ils ont de 9 à 69 ans.

F. L.



PRATIQUE

Aikido – Dojo du gymnase du Moulin-Neuf – Tél. : 01 48 69 74 66
Site Internet : <http://shobu-aiki-aulnayjimdo.com>



La voie des énergies

L'aikido, littéralement « voie de l'union des énergies », a été mis en forme progressivement durant le XX^e siècle par Morihei Ueshiba (1883-1969). Il synthétise les techniques du ju-jitsu et du kenjutsu (maniement du sabre) avec une approche philosophique dérivée du shintoïsme,

du bouddhisme et du taoïsme. Sa pratique ne nécessite pas l'emploi de la force physique. Son efficacité repose sur le déplacement, le placement et le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie : le ki. Il se présente moins comme une technique de combat qu'une formation personnelle visant à la pacification des rapports humains par la non-violence.