

L'aïkido et le zen aïki : 2 arts martiaux pour la non-violence

Les arts martiaux ont généralement en commun le même principe de la confrontation. Cependant dans l'aïkido et le zen aïki, deux disciplines japonaises, les techniques ne sont pas utilisées pour attaquer, mais seulement comme moyen de défense. Présentation...

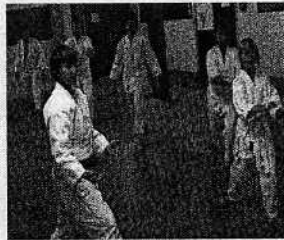
De tous les arts martiaux, l'aïkido et le zen aïki, font partie des disciplines les plus étonnantes pour gagner en sagesse. En effet, pourquoi livrer un combat et tenter de terrasser son adversaire ou son agresseur, quand on peut le neutraliser en douceur ? Les figures de ces deux arts martiaux ont ainsi la particularité de s'accomplir avec fluidité sans faire appel à la force. Le but des techniques enseignées est de parvenir à désamorcer une agression, de maîtriser son adversaire sans le blesser et de l'amener à renoncer de lui-même à poursuivre le combat. Comment ? En utilisant des mouvements circulaires et aériens très précis afin de rejeter les différentes formes d'agressivité dans un vide créé par le Tai-Sabaki (Le mouvement tournant du corps). "Pour y parvenir, on essaie de créer chez lui un déséquilibre. Ensuite, soit on le projette, soit on l'immobilise en souplesse.

Cela implique beaucoup plus qu'une grande force physique, mais une sûreté de coup d'œil, une grande précision de gestes et une qualité essentielle de réflexes", souligne Corinne Hennequin, le professeur d'aïkido, 1^{er} dan.

Outre leurs aspects de self-défense, l'aïkido et le zen aïki ont bien d'autres vertus, notamment sur les énergies que les Japonais appellent le Ki. C'est pourquoi d'ailleurs, l'aïkido est souvent défini comme étant "la voie de l'harmonisation des énergies" ou bien encore "la recherche de la coordination mentale et physique de l'énergie". Sa pratique est censée permettre à tous les pratiquants d'accéder à une certaine sérénité. "Il est vrai que dans ces deux disciplines, on cherche l'harmonie et la détente. C'est pourquoi, on privilégie la respiration, en associant le souffle au geste, mais on s'applique aussi à trouver la jus-



tesse de l'expression corporelle, la qualité du contact au partenaire, la fluidité dans l'exécution des mouvements", ajoute le professeur, qui, fortement imprégnée par la philosophie du père spirituel de l'aïkido, Maître Morihei Ueshiba, rayonne de bien-être. Mais qu'est-ce qui différencie l'aïkido du zen aïki ? "En fait, peu de chose. Le zen aïki intègre les principes et les formes de l'aïkido, mais à une vitesse beaucoup plus lente. Il peut donc être pratiqué par tous, en particulier par des personnes qui souhaitent reprendre une activité physique après un arrêt prolongé ou simplement commencer l'apprentissage de l'aïkido en



douceur", conclut Corinne Hennequin. Ces deux disciplines pleines de philosophies sont enseignées aux adultes et aux enfants, dès l'âge de 3 ans, au COSEC André-Gautier et au Dojo de l'Espace des associations Waldeck-Rousseau. "Un lieu agréable qui, en été, permet même de travailler les fenêtres ouvertes et qui a reçu de nombreux aménagements, en termes de sécurité, avec une alarme, au niveau des vestiaires, chacun a sa clé, et même des douches ! En cette saison, on aime d'ailleurs bien y rester...", plaisante le professeur. Renseignements : 01 64 94 46 23.