

L'aïkido, un art martial japonais

(Jeudi 26 septembre 2024)



Après l'assemblée d'automne qui s'est tenue à la Tour Rouge, Lucille Barras, fille de notre présidente et de Jean-Pierre, nous a présenté l'art martial japonais *aïkido*, qui signifie « voie de l'union des énergies » (ai : union, ki : énergie, do : voie). Au tout début, la conférencière, dans son costume de travail, nous a signalé qu'avant l'entraînement dans son club, les membres faisaient une méditation d'une demi-heure. Elle nous a donc demandé de nous mettre en méditation pendant... une minute.

Lucille a découvert cet art martial lors d'un séjour de formation au Japon. L'aïkido a été mis au point par Morihei Ueshiba (1883-1969). Il est une voie qui vise à cultiver l'harmonie intérieure et à développer une maîtrise de soi profonde. Il développe l'harmonie en cherchant à unifier le corps et l'esprit, la fluidité de mouvements coulants et circulaires, inspirés des forces naturelles et la non-résistance : au lieu de s'opposer à la force de l'adversaire, l'aïkido utilise cette énergie pour la contrôler.

Pratiquer l'aïkido apporte de nombreux bienfaits : physiques, par l'amélioration de la coordination, de la souplesse et de la force ; mentaux, par le développement de la concentration, de la confiance en soi et du contrôle de soi et enfin spirituels. L'aïkido permet d'approfondir la connaissance de soi et la recherche de l'harmonie intérieure. Les techniques de l'aïkido sont nombreuses et variées. Parmi les plus fondamentales, on retrouve l'art de tomber sans se blesser (*ukemi*), essentiel pour la sécurité des pratiquants et l'entrée dans l'attaque de l'adversaire (*irimi*), pour mieux la contrôler.

Lucille Barras montre que l'entraînement se fait face à une attaque avec un bâton, un sabre ou un couteau, mais toutes ces armes sont en bois pour éviter des blessures. Elle aurait bien voulu nous faire quelques démonstrations avec son mari, qui est, dit-elle, un as de l'aïkido, mais qui a un léger handicap passager. Cela ne lui permet pas de pratiquer en ce moment. L'entraînement se fait presque toujours à deux, ce qu'elle nous montre avec des photos et surtout des vidéos d'entraînement dans son club. Les mouvements et chutes étaient assez impressionnants, actions dues aussi bien par des hommes que des femmes. Les clubs d'aïkido sont mixtes, même si la proportion masculine reste dominante.

L'âge ne joue pas de rôle non plus. Lucille nous montre un extrait d'une émission où des femmes de plus de soixante ans pratiquent ce sport, dans un but de confiance en soi et de défense. Lucille elle-même, nous assure qu'elle n'a pas peur de se promener seule dans des régions peu sûres. La pratique de l'aïkido permet de contrer l'adversaire, en l'évitant ou en profitant de l'élan pour le faire tomber lors d'agressions de face. Elle montre aussi qu'une pratique constante permet de sentir s'il y a un danger venant même de dos.

La conférencière est fortement applaudie pour sa présentation de cet art martial qui, en conclusion, est bien plus qu'un simple sport : c'est une philosophie de vie qui invite à la paix, à l'harmonie et au respect de soi et des autres. Et son apprentissage ne s'arrête jamais.

Raymond Benoit

(ancien karateka, ceinture brune)