



# L'aïkido et les femmes

## ○ L'aïkido tout simplement :

Il n'y a pas d'aïkido féminin, simplement l'aïkido, discipline martiale véhiculant dans notre société des valeurs reconnues comme plus féminines : **harmonie, non agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie...**

Les femmes se reconnaissent dans ces valeurs. De plus, la pratique de l'aïkido nécessite d'utiliser avant tout la souplesse, l'énergie, la capacité à évaluer rapidement des situations, plutôt que la force physique.

**Les femmes peuvent**, au sein de cette discipline, **pratiquer efficacement** avec leur propre sensibilité et toujours avec plaisir.



## ○ La particularité de l'aïkido :

C'est d'utiliser la force d'une attaque, sans la fuir ou la subir, et sans s'y opposer. **Cela rend l'aïkido particulièrement intéressant pour les femmes** qui, souvent moins puissantes que les hommes, doivent éviter à tout prix de rentrer dans un rapport de forces.

Les femmes apprendront à se trouver au bon moment, au bon endroit, pour créer et maintenir le déséquilibre de l'attaquant jusqu'à sa projection ou son immobilisation.

## ○ L'avis de Maître TAMURA :

*Je pense que le plus important pour les femmes est de comprendre que le manque de force physique n'est pas vraiment une faiblesse. Je ne suis pas fort physiquement, mais j'utilise mon agilité et ma perception pour surmonter les obstacles et travailler avec des gens costauds. C'est dans cette optique que les femmes devraient pratiquer."*

Maître TAMURA



**Jeunes, moins jeunes et séniors, vous êtes toutes les bienvenues.**