



L'aïkido



○ Origine :

L'aïkido est une discipline moderne, puisqu'elle fut **créée au Japon par O Sensei Morihei UESHIBA (1883 – 1969) dans les années 30.**

Le fondateur s'est inspiré des **méthodes traditionnelles de combat des samouraïs**, intégrant de lance, de sabre, et de ju jitsu. Parallèlement Maître UESHIBA poursuit spirituelle en élaborant des **techniques visant à dissuader son neutraliser son intention agressive** plutôt que la détruire. Par son passé de « **non-violence** », base mentale de l'aïkido, le pratiquant met en parfaite harmonie avec ce qui l'entoure.



des techniques sa quête **adversaire et** essaie de se

○ Un art martial pour tous :

L'aïkido peut être pratiqué par toutes et tous : filles et garçons, femmes et hommes, jeunes et moins jeunes.

L'entraînement comprend l'étude de techniques à mains nues, de sabre, de couteau et de bâton, associant respiration et concentration.

La pratique de cet art martial amène des transformations physiques (amélioration de la souplesse, l'endurance, la rapidité, l'équilibre...) **ainsi que mentales** (confiance en soi, attitude positive dans la vie, meilleures relations avec les autres...)

○ Une discipline encadrée :

La **Fédération Française d'Aïkido et de Budo (F.F.A.B.)** a été créée en 1982 autour de **Maître Nobuyoshi TAMURA**, shihan 8^{ème} dan. Depuis son arrivée en France en 1964, il était le délégué de l'Aïkikai So Honbu pour l'Europe, et ce jusqu'à son décès le 9 juillet 2010.

Nobuyoshi TAMURA, né le 2 mars 1933, commença très tôt la pratique des arts martiaux. Il devint **l'un des disciples les plus proches de O Sensei Morihei UESHIBA, fondateur de l'aïkido.**

C'est un grand privilège pour l'Europe et plus particulièrement pour la France d'avoir pu bénéficier de son **enseignement**. Le classicisme de sa technique était **très apprécié dans le monde entier**. Son **efficacité hors du commun**, malgré une frêle silhouette, provoquait chez tous ceux qui l'approchaient un profond respect : **respect pour son aikido noble et élevé**, mais aussi pour sa façon de l'enseigner avec cœur et justesse. Il a formé de nombreux hauts gradés (7^{ème} dan) qui ont à cœur de transmettre à leur tour la richesse de sa pratique et l'esprit de son enseignement. Ces techniciens de haut niveau dirigent des stages nationaux et régionaux dans toute la France sous l'égide de la F.F.A.B..

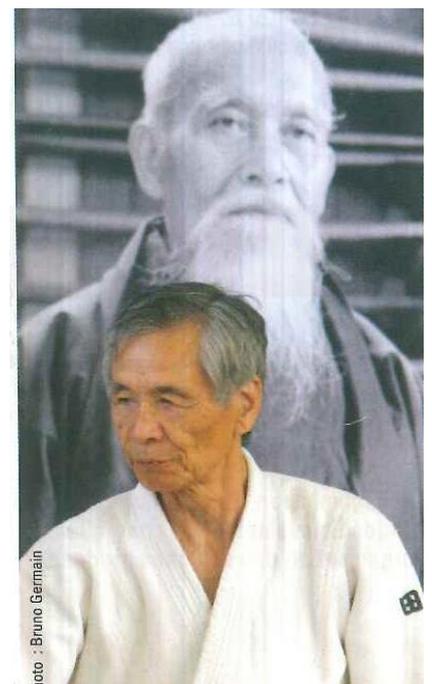


photo : Bruno Germain