L'aïkido fait parti des arts martiaux japonais ou budos (voie du guerrier). Son fondateur **UESHIB A Moriheï**
(14 décembre 1883-26 avril 1969) a consacré sa vie à l'approfondissement des arts martiaux (budos) et des pratiques spirituelles. Les grands courants spirituels orientaux ont marqué la pratique : shintoïsme, boudhisme, confucianisme et taoïsme.
Le terme Aïkido apparaît en 1942. Le centre mondial de l'aïkido : Aïkikaï- Aïkido so humbo est enregistré en 1948. Il est introduit en France à partir de 1951 et aujourdh'ui il compte plus de 50 000 pratiquants. Traditionnellement, l'aïkido est avant tout une pratique qui s'inscrit dans une lignée. Ainsi, dans notre école (ryu), nous suivons l'enseignement de Maître (senseï) T.K. Chiba.

Au fur et à mesure de la pratique la compréhension de cet art évolue et mature. Cependant, celle-ci s'articule toujours selon **les trois termes qui le composent aï-ki-do** que l'on peut traduire presque littéralement par «
chemin de l'unification de l'énergie
»
Selon T.K.Chiba senseï : « l*e côté philosophique des arts martiaux est à la base une dialectique. C'est une voie/discipline qui traite de deux forces opposées, c'est-à-dire Moi contre Lui (ou Elle), dominer ou être dominé, tuer ou être tué, la vie ou la mort, dont la présence crée une tension dynamique. C'est seulement lorsque la situation de conflit peut être résolue de manière créative et constructive, qu'une reconnaissance mutuelle de co-existence peut-être réalisée et une véritable vénération de la vie atteinte. Voilà la sublime expression du principe Aïki.* » (shiun volume 5 n°2).

Cette pratique martiale est non compétitive pour autant elle nécessite une bonne condition physique. Elle peut être débutée dès 7 ans jusqu'à 77 ans sous réserve de présentation d'un certificat médical. Elle comprend la pratique à mains nues (taïjutsu) et le maniement des armes : le sabre en bois ou bokken (aïkiken); le bâton ou jyo (aïkijyo) et le couteau en bois ou tanto. **L' étude des armes est essentielle**
car elle permet d'approfondir les notions martiales de distance et de timing, elle apporte aussi de la précision.

Les techniques d'aïkido s'apprennent sur la défense, i**l s'agit de canaliser l'énergie donnée au cours d'une attaque** . Les attaques peuvent être multiple : saisies, frappes...
Les techniques permettent le contrôle (katamewaza), la projection de l'attaquant (nage waza) ou la combinaison des deux. Leur construction repose sur une compréhension du corps millénaire, elles utilisent toutes les capacités articulaires du corps et mettent en jeu tout le système musculo-squelletique. L**es déplacement sont primordiaux** dans l'apprentissage car ils permettent le placement par rapport au partenaire, « la prise de son centre de gravité » pour une excécution optimale de la technique. Ils existent trois types de déplacements : l'entrée ou irimi, le pivot ou tenkan et la combinaison des deux.
L'attaquant (uké) apprend également à absorber la technique dans sa posture.
Le défenseur (tori) dans l'application de la technique développe sa coordination en relation avec l'uké, chacun à tour de rôle « forge » l'autre. L'efficacité de la technique n'est pas un but en soi, en revanche **une technique parce qu'elle est juste devient efficace**. Ce processus qui ressemble à une « forge du corps », transforme par étape vers une fluidité dans l'action. C'est avant tout une pratique qu'il convient d'expérimenter dans un dojo en suivant un enseignement.

LE CAHIER DU PRATIQUANT VOUS PERMETTRA DE VOUS FAMILIARISER UN PEU PLUS AVEC LE VOCABULAIRE DE L'AIKIDO, POUR AUTANT IL NE REMPLACE PAS LA PRATIQUE