

Qu'est ce que l'Aïkido ?

Bien que cela puisse paraître paradoxal à un néophyte, il n'y a pas de combats en Aïkido.

- Les techniques appliquées avec le désir de vaincre peuvent être dangereuses ou traumatisantes. Il s'agit en effet de techniques de défense efficaces que les maîtres d'Aïkido se sont toujours refusé à mutiler ou à réduire pour les adapter aux nécessités sportives de la compétition.*
- Le combat, parce qu'il crée la dualité, va à l'encontre de la recherche proposée en Aïkido qui est celle de l'harmonie.*
- La technique doit être unique, faite en seul mouvement et ne doit pas pouvoir générer de riposte ou de contre attaque.*
- Enfin, la recherche de la victoire renforce "l'ego", et ce comportement n'est pas encouragé en aïkido tant il est un frein à la connaissance de soi et des autres.*

Une grande richesse technique

Les techniques d'Aïkido sont des projections, des contrôles ou des immobilisations qui sont effectuées en utilisant la force de l'autre.

On peut pratiquer à mains nues avec un ou plusieurs adversaires armé(s) ou non, les deux partenaires pouvant être debout, à genoux ou encore l'un debout et l'autre à genoux

Les différents mouvements mettent en jeu les articulations, le pratiquant projeté participe souvent en partie à la chute, seule issue possible pour éviter le traumatisme de l'articulation visée (ce qui peut parfois donner l'illusion de complaisance)

La pratique des armes (sabre, bâton, couteau) est un outil pédagogique pour travailler les bases utilisées dans l'Aïkido: la distance, l'attitude, des notions telles que le centre (principe stratégique permettant d'être au centre du mouvement donnant ainsi une possibilité optimale de contrôle de son adversaire.)

L'étude de techniques de respiration et de concentration, d'étirements et de massages fait partie de l'apprentissage de l'Aïkido