

Dojo et Valeurs

LE DOJO

Le dojo est le lieu où l'on vient pratiquer un art martial. L'AIKIDO est un art martial japonais et en tant que tel, son enseignement est empreint de règle, de courtoisie et d'étiquette. Le dojo est un lieu privilégié de travail et d'échange où le respect des autres, du lieu et de soi-même est de rigueur. Lorsque l'on pénètre dans un dojo nous laissons dehors les contraintes de notre vie afin de faire le vide et de se préparer physiquement et spirituellement à l'étude de l'aïkido. En respectant ce lieu, on commence à se respecter, à prendre conscience du travail que l'on va accomplir avec ses partenaires et son professeur, à faire le vide et éliminer le stress. Le dojo est un endroit où, au travers de l'aïkido, nous allons communiquer. Pour nous européens ses règles peuvent paraître désuètes, sans objet vis-à-vis du XXI^e siècle. Pourtant elles nous permettent de prendre conscience que la pratique de notre art martial nous aidera à faire progresser nos valeurs humaines.

L'AIKIDO UN ART EDUCATEUR

L'AIKIDO est un art martial japonais ayant pour caractéristique d'avoir un mode de gestion de conflit qui vise à briser l'attaque et non l'attaquant. À partir de son principe de préserver l'intégrité du partenaire, l'aïkido n'a pas de compétition. Les techniques sont construites sur le principe de créer un déséquilibre et d'utiliser celui-ci pour effectuer une projection ou une immobilisation. Elles sont réalisées en utilisant le sens naturel de flexions des articulations.

Le mot « do » dans AIKIDO signifie voie, chemin. Un chemin qui offre une perspective éducatrice visant à développer la personne et la relation entre les personnes. Ce développement est d'ordre mental et physique. L'objectif de l'aïkido n'est pas de vaincre au profit d'une autre personne mais d'éduquer. Les deux protagonistes doivent sortir vainqueurs. Sur le chemin du do rien n'est définitif, tout est provisoire. La pratique de l'aïkido, apporte un développement de la personne qui n'est pas définitif. Chacun travaille en fonction de ses capacités et de ses objectifs quelque soit sa taille son âge ou son sexe.

VALEURS EDUCATIVES DE L'AIKIDO

Pratique alliant rigueur, concentration, souplesse d'esprit et de corps l'AIKIDO permet d'acquérir et de développer une maîtrise de soi. L'AIKIDO peut apparaître comme une discipline favorisant l'épanouissement physique, moral et relationnel de l'être humain.

L'étude des techniques est basée sur le cercle et les spirales et l'esquive. Elle est réalisée dans le sens des articulations et non à l'inverse. Ceci évite les extensions excessives des articulations pouvant aller jusqu'à la blessure. Les capacités que nous abordons en AIKIDO sont :

- le centrage par rapport à soi-même. La réalisation des techniques nous amène à travailler sur la capacité d'avoir une gestuelle qui s'organise autour de son axe verticale, des lignes de force et utilise la globalité du corps.
- Le centrage vis-à-vis de son partenaire (uke), les techniques sont exécutées selon des directions qui concernent uke.
- L'attitude du corps, le relâchement du haut et le renforcement du centre, les épaules basses et ouvertes, le respect de la verticalité de la colonne vertébrale, une vision globale et ouverte sur son entourage.
- Gestion des contraintes visant à traiter et à maîtriser la contrainte elle-même sans détruire la personne et en travaillant sur l'utilisation du déséquilibre par un déplacement.
- L'acquisition d'une bonne coordination du corps (droite – gauche / haut bas – convergence des lignes de force).
- L'utilisation des alternances (inspiration, expiration – flexion, extension – ouverture, fermeture du corps, haut, bas).
- La confiance en soi par une plus grande connaissance de ses possibilités.
- La notion de respect vis-à-vis de soi-même, des partenaires et du dojo.

- La notion de respect vis à vis de soi-même, des partenaires et du dojo.
- L'intégration dans un groupe.
- Le relâchement du mental en effectuant le vide et en libérant le stress et les contraintes.

L'AIKIDO permet un développement harmonieux du corps et de l'esprit. L'acquisition et le développement des connaissances s'effectuent en fonction des possibilités de chacun. La discipline est basée sur une non opposition. La pratique développe un état d'esprit permettant une meilleure connaissance de soi-même et une meilleure intégration dans le monde. Elle permet donc de travailler sur des valeurs morales telles que la politesse, le respect, la maîtrise de soi, l'ouverture d'esprit, la confiance en soi. Par un entraînement régulier l'AIKIDO permet de faire progresser les valeurs humaines.

J. F. Maingaud