



Newsletter n°6 : l'*Aikidô* !



L'*Aikidô* est un art martial japonais traditionnel, fondé par *Morihei Ueshiba* au début du XXe siècle. Contrairement à de nombreux arts martiaux axés sur le combat ou la compétition, l'*Aikidô* se distingue par sa **philosophie de non-violence et de paix**.

Les principes clés de l'*Aikidô* sont :

- **La non-opposition**
En *Aikidô*, on ne cherche jamais à bloquer ou à affronter la force de l'adversaire. Au contraire, on absorbe son énergie et on l'utilise alors pour **neutraliser son attaque**.
- **Les techniques de contrôle**
La pratique repose essentiellement sur des esquives, des projections et des clefs de bras ou de poignets. Le but est de neutraliser l'agresseur **sans le blesser**.
- **L'absence de compétition**
Il n'existe pas de tournois car il n'y a **ni perdants ni vainqueurs** en *Aikidô*. L'apprentissage se fait à deux, dans un esprit de coopération et de progression mutuelle.

Le mot "*Aikidô*" se compose de trois idéogrammes (*kanji*) qui résument parfaitement son essence :

- **Ai (合) Harmonie / Union** : l'accord avec le mouvement et l'intention de l'autre.
- **Ki (気) Énergie / Souffle** : l'énergie vitale qui anime chaque être humain.
- **Dô (道) Voie / Chemin** : la recherche spirituelle et le développement personnel.

L'*Aikidô* en tant que Voie relève d'une philosophie profonde et qui nous amène à changer notre comportement dans la vie de tous les jours : résoudre une situation conflictuelle sans qu'il n'y ait de violence ni de victimes. La contribution du fondateur de l'*Aikidô* à la création d'un monde plus pacifique est un don précieux !

La pratique de l'*Aikidô* inclut le maniement des armes (sabre et bâton en bois), toujours dans le même esprit d'harmonie et de paix. L'*Aikidô* **peut être pratiqué par toutes et tous**, à tout âge. Les enfants ou adolescents trouvent dans l'*Aikidô* le moyen de dépenser leur trop plein d'énergie ; les adultes impliquées dans leur vie professionnelle, le moyen de retrouver le contact avec leur corps et la richesse de l'échange bienveillant avec l'autre ; les seniors quant à eux, le moyen de conserver une activité physique qui a un sens pour les générations futures.

Aucune prédisposition ou agilité physique particulière n'est nécessaire. Les séances d'initiation qui seront proposés durant les Journées Japon seront ainsi **adaptées aux capacités de chacune et chacun**.

C'est **Gaël Crenne**, fondateur du *Dôjô* d'*Aikidô* de Valence qui dirigera ces séances d'initiation. Bien sûr, les personnes pratiquant déjà l'*Aikidô* sont aussi les bienvenues ! Gaël Crenne a débuté l'*Aikidô* il y a plus de 20 ans. Outre Valence, il propose aussi des cours à Vals-les-Bains, Privas et Saint-Sauveur-de-Montagut. Votre séance d'initiation pourrait, si vous le souhaitez, se prolonger par une pratique régulière !

Rendez-vous donc sur le *tatami* de la Falaise Verte les 6 & 7 juin pour découvrir cette merveilleuse Voie de paix et d'harmonie (bouton violet ci-dessous !).

L'équipe des Journées Japon

Initiation à l'*Aikidô*

Journées Japon

Si vous souhaitez consulter les newsletters précédentes, cliquez [ici](#).

Aikidô is a traditional Japanese martial art, founded by Morihei Ueshiba in the early 20th century. Unlike many martial arts focused on combat or competition, Aikidô is distinguished by its philosophy of non-violence and peace.

The key principles of Aikidô are:

- *Non-opposition*
In Aikidô, one never seeks to block or confront the opponent's force. On the contrary, one absorbs their energy and then uses it to neutralize their attack.
- *Control techniques*
Practice is based primarily on evasions, throws, and arm or wrist locks. The goal is to neutralize the attacker without injuring them.
- *The absence of competition*
There are no tournaments because there are neither winners nor losers in Aikidô. Learning takes place in pairs, in a spirit of cooperation and mutual progress.

The word "Aikidô" is composed of three kanji characters that perfectly summarize its essence:

- *Ai (合) Harmony/Union: alignment with the movement and intention of the other.*
- *Ki (気) Energy/Breath: the vital energy that animates every human being.*
- *Dô (道) Way/Path: spiritual exploration and personal development.*

Aikidô, as a Way, stems from a profound philosophy that leads us to change our behavior in everyday life: how to resolve conflict without violence or casualties. The founder of Aikido's contribution to creating a more peaceful world is a precious gift!

The practice of Aikidô includes the handling of weapons (wooden sword and staff), always in the same spirit of harmony and peace. Aikidô can be practiced by everyone, at any age. Children or teenagers find in Aikidô a way to spend their excess energy; adults involved in their professional lives, a way to reconnect with their bodies and the richness of exchange with others; seniors, for their part, a way to maintain a physical activity that has meaning for future generations.

No particular predisposition or physical agility is required. The introductory sessions offered during the Journées Japon will be adapted to everyone's abilities.

Gaël Crenne, founder of the Valence Aikidô Dôjô, will lead the introductory sessions offered during the Journées Japon. Of course, those already practicing Aikidô are also welcome! Gaël Crenne began practicing Aikidô more than 20 years ago. In addition to Valence, he also offers classes in Vals-les-Bains, Privas, and Saint-Sauveur-de-Montagut. Your introductory session could thus lead to regular practice! So, come to the tatami at Falaise Verte on June 6 & 7 to discover this wonderful path of peace and harmony (purple button above!).

The Journées Japon team



Centre Zen de la Falaise Verte

278 chemin de la Riaille, 07800, Saint Laurent du Pape

Vous avez reçu ce mail car vous êtes inscrit(e) dans la liste de contacts de la Falaise Verte. Vous pouvez vous désinscrire à tout moment en cliquant sur le lien ci-dessous.

[Se
désinscrire](#)