

# Aïkido

## La Science du Mouvement

durée :  
54 mn

*La pratique de cet art utilise les forces naturelles qui régissent tout corps en mouvement.*

*De l'utilisation de ces forces naturelles, des lois et des principes se sont révélés pour former un "solfège" dont les notes ont laissé la place aux mouvements de base de l'aïkido.*

**Aï**

Si deux forcent devaient s'opposer, la plus faible serait inmanquablement renversée par l'autre.

Mais si l'on observe la nature, on notera que, dans une rivière, lorsque l'eau rencontre une pierre, elle la contourne et poursuit son cours.

L'aïkido, basé sur un principe physique naturel : ne jamais agir "contre" mais "avec", utilise les forces complémentaires (Yin et Yang) représentées par les partenaires en mouvement et va créer et développer, au fil de la pratique, une harmonie tant physique que spirituelle.

**Ki**

C'est l'énergie que tout être vivant possède dès sa naissance. Une force, différente de celle générée par l'utilisation habituelle de nos muscles, va se développer au fil de la pratique de l'aïkido.

**Do**

C'est le chemin sur lequel s'est engagé le pratiquant d'un art qu'il a choisi de peaufiner toute sa vie.

M<sup>e</sup> Morihei Ueshiba démontre la puissance engendrée par l'association du Ki et du Kokyu.



M<sup>e</sup> Koichi Tohei, 10<sup>ème</sup> dan, nous démontre quelques applications du Ki.



M<sup>e</sup> Takeshi Yamashima, 7<sup>ème</sup> dan, élève du fondateur pendant huit ans, disciple de M<sup>e</sup> Seigo Yamaguchi et continuateur de son enseignement, pendant ses cours à Tokyo et en stage dans le dojo du temple de Kashima.



Aïkido  
La Science du Mouvement

DVD Vidéo  
Français

# Aïkido

## La Science du Mouvement



Alain Guerrier, 7<sup>ème</sup> dan, 6<sup>ème</sup> dan du Hombu Dojo (l'Aïkikai) et réalisateur de ce DVD, nous propose une approche didactique et claire sur les aspects mécaniques et fonctionnels de l'Aikido, ainsi que sur ses aspects moins visible: le Ki et le Kokyu.