Qu'est ce que l'AÏKIDO ?
L'AÏKIDO est un art martial japonais basé sur des mouvements circulaires destinés à projeter ou à contrôler l'agresseur sans dommage. A partir d'une attaque, l'AÏKIDO banalise l'agression et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée : Ne pas fuir, faire face à l'agresseur avant de se déplacer et d'esquiver. Les techniques d'AÏKIDO s'appuient sur la souplesse et l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique.

Philosophie de l'AÏKIDO :
L'AÏKIDO vise à l'harmonisation de l'Homme avec son environnement. C'est l'Art Martial par excellence, redoutable par ses techniques. Sa philosophie ne vise pas à détruire mais à faire prendre conscience à l'agresseur que poursuivre son attaque est inutile et ne pourrait le conduire qu'à sa propre perte. L'AÏKIDO préserve d'abord la vie, la destruction de l'agresseur est inutile si l'on peut le neutraliser autrement. La philosophie de l'AÏKIDO est une philosophie de paix et non une philosophie de guerre.

Quelles sont les valeurs éducatives de l'AÏKIDO ?
Parfaite école d'enseignement, d'expérimentations et de développement des valeurs morales et physiques des jeunes, l'AÏKIDO représente une méthode d'éducation complète :

Physique : La pratique de cette discipline améliore la santé par un développement harmonieux de toutes les parties du corps, l'augmentation de la souplesse, la correction de l'attitude (colonne vertébrale) le contrôle de la respiration, la relaxation, l'endurance.

Technique : L'étude des mouvements impose l'étude du déséquilibre, la connaissance et l'utilisation de l'énergie, le développement des réflexes.

Morale : Le respect du BUSHIDO, code d'honneur et de morale traditionnel des Arts Martiaux japonais et l'esprit particulier de non violence caractérisant l'AÏKIDO permettent au pratiquant d'acquérir les valeurs morales les plus élevées telles que : politesse, modestie, bonté, loyauté, fidélité, honneur, courage et parfaite maîtrise de soi.