

AÏKIDO / DÉCOUVERTE

Savoir faire le vide pour se ressourcer

L'aïkido, très populaire en France, l'est aussi à Lyon. L'esprit traditionnel de cet art martial japonais séduit de plus en plus. Découverte à Gerland et à la Croix-Rousse

« A I » POUR HARMONIE, « ki » pour énergie, « do » pour voie. Aïkido. Autrement dit, rassembler l'énergie sur une voie harmonieuse. Cet art martial, issu du bushido (art guerrier japonais), est basé sur l'utilisation de la force de l'autre, en faisant appel à des clés ou à des projections. L'aïkido fut développé dans les années 1950 par O Sensei Ueshiba. Et parce qu'il n'est pas violent, il fut l'un

des premiers arts martiaux autorisés dans un Japon encore traumatisé par la seconde guerre mondiale. Concrètement, comment se déroule une séance d'aïkido ? Christian Wewerka, professeur au sein de l'institut d'aïkido du Rhône, insiste sur le travail d'ouverture du corps : « Pour l'échauffement, on fait de l'aïki-taiso, pour recentrer son énergie, de la tête au pied, et améliorer l'ouverture du bassin. Ensuite, on a l'exercice des chutes, le but étant de passer au-dessus de soi. Enfin, vient le travail des armes, basé sur l'esquive. » Gérer son espace, être à l'écoute de son corps... La salle d'aïkido est un lieu de création de bien-être où il faut savoir faire le vide pour se recharger. C'est aussi un lieu de transmission où les débutants apprennent des plus confirmés. Cette discipline peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Christian donne des cours pour les enfants le mercredi



En aïkido, débutants et confirmés se retrouvent dans les mêmes séances. C'est ainsi que se fait la transmission des techniques / Photo Ilioné Schultz

REPÈRES

> Pratique

Site Internet :

www.institut-aikido.org.

Aïkido du Rhône (Croix-Rousse) : cours tous les soirs et le mercredi après-midi. 18 rue du Bon

Pasteur - Lyon 1^{er}. Tél. : 06 10 09 74 26.

Aïkido Gerland : cours les lundi, mercredi et vendredi midi. Dojo municipal - 40 rue de Gerland - Lyon 7^e. Tél. : 06 74 08 42 92.

après-midi à la Croix-rousse : « L'aïkido canalise l'énergie des enfants et, de manière ludique, ils apprennent les notions de respect, de danger, de limites. »

L'institut d'aïkido, qui suit l'école de maître Kobayashi, regroupe plusieurs clubs de la région lyonnaise, dont Gerland et la Croix-Rousse. En aïkido, il n'y a pas de compétitions. En revanche, les

clubs organisent des démonstrations ainsi que des stages qui combinent aïkido et marche dans la nature par exemple. L'institut s'inscrit également dans une dimension européenne. Des échanges sont réalisés avec des clubs allemands ou polonais. Et pas besoin d'utiliser la même langue pour que tout le monde se comprenne. L'aïkido parle de lui-même.