

## L'apport de l'aïkido :

Soumis par Administrator  
03-01-2007  
Dernière mise à jour : 23-04-2008

L'entraînement régulier en Aïkido permet une amélioration marquante de l'état général de l'Aïkidoka, surtout en ce qui concerne la respiration et la circulation sanguine.

L'entraînement et la circulation abdominale vont influencer le développement respiratoire, tandis que l'exercice régulier des articulations et du corps dans son ensemble va améliorer la circulation.

Ainsi le sang pourra apporter des éléments frais plus rapidement et plus régulièrement à tous les organes du corps, tout en nettoyant les veines et les artères de tout dépôt gras.

Ainsi en tant que pratique basée sur la réduction, l'élimination et la sublimation des tensions mentales, l'Aïkido fournit des solutions vérifiées pour éviter l'accumulation de tels "débris mentaux" grâce à la pratique.

Toute activité physique régulière va beaucoup améliorer la condition physique générale, mais la forme physique entant que fin en soit peut devenir ennuyeuse et même se réduire à une routine fastidieuse que la plupart des gens abandonnent tôt ou tard.

Les possibilités de l'Aïkido sont si variées et elles demandent tant d'entraînement des forces mentales et physiques que l'on peut continuer indéfiniment à pratiquer cet art sans jamais avoir l'impression de tout savoir, ni d'avoir accompli tout ce qui est possible.

L'Aïkido donne des conseils précieux qui aident l'homme à lutter contre le manque de coordination physio fonctionnelle et psychologique qui peut miner le fondement même de son caractère, de sa personnalité et de son bien être dans son ensemble.

Le but de l'entraînement c'est l'entraînement comme il disait un jour un maître Japonais (C'est le plaisir immédiat qu'il s'agit). C'est un plaisir sensuel de la relation, d'un certain dialogue avec le partenaire, plaisir sensuel du mouvement lui-même, caractérisé par un autre Maître comme ayant parfois (une bonne odeur).

La répétition en Aïkido n'a pas seulement une visée perfectionniste. Pouvoir refaire est la chance donnée à celui qui pratique de faire d'une manière neuve, de se situer à chaque fois différent physiquement, psychiquement, moralement, émotionnellement sur la base d'un même mouvement.