

Règles de pratique de l'aïkido au club RASEN d'aïkido

(version janvier 2010)

(Extrait de « La pratique de l'aïkido » par Kisshomaru Ueshiba, Aïkido Doshu, Budo Editions, 1998 pour l'édition française ISBN 2-908580-78-0)

Règle N°1 : en aïkido, il suffit d'une frappe pour tuer l'adversaire. Lors de l'entraînement, suivez scrupuleusement l'enseignement de votre professeur et ne perdez pas votre temps à vous mesurer pour savoir qui est le plus fort ;

Règle N°2 : l'aïkido est un art martial qui enseigne comment faire face à plusieurs ennemis simultanément. Vous devez donc parfaire l'exécution de chaque mouvement jusqu'à ce que vous soyez capable de prendre l'adversaire qui vient de face et ceux qui viennent de toutes les directions ;

Règle N°3 : l'entraînement doit toujours se dérouler dans une atmosphère agréable et conviviale ;

Règle N°4 : le professeur ne vous enseigne qu'une partie limitée de ce que vous allez apprendre. Votre maîtrise des mouvements dépendra presque entièrement de votre pratique personnelle qui devra être rigoureuse et honnête ;

Règle N°5 : dans la pratique quotidienne, il faut commencer par échauffer le corps avant de travailler progressivement en force et en intensité. Il ne faut jamais dépasser ses limites. Si vous suivez cette règle, même les plus âgés ne se blesseront pas et pourront continuer à s'entraîner avec plaisir afin d'atteindre le but qu'ils se sont fixé ;

Règle N°6 : l'aïkido a pour objet l'entraînement de l'esprit et du corps pour que l'homme devienne sincère et honnête. L'aïkido est un art secret par nature, les techniques ne doivent pas être révélées publiquement ni enseignées au hasard, car elles risqueraient d'être utilisées par des individus peu scrupuleux.

Règle N°7 : dans la réalisation des techniques, le pratiquant d'aïkido doit extérioriser sa puissance (Chikara O Dasu) et non sa force (Chikara O Ieru). De même, l'utilisation de la force pour bloquer son partenaire dans l'accomplissement d'une technique est totalement interdite.