

[La pratique de l'aikido](#)

Catégorie : [L'Aïkido](#)

Publié par Paolo Atzori le 07-07-2013 11:30



De par sa nature, la non-violence, la non-opposition, l'utilisation de la force et de l'énergie du partenaire, l'Aïkido peut être pratiqué par tous, sans distinction de sexe et d'âge.

L'aïkido discipline éducative, tant pour le corps que pour l'esprit, permet de s'exprimer pleinement avec comme support une [étiquette traditionnelle](#) ciment d'une pratique respectueuse des autres.

Notons au passage que le Fondateur a pratiqué jusqu'à la fin de sa vie (85 ans). Sans pour autant avoir de pratiquants de cet âge, nous espérons tous pouvoir continuer à étudier l'aïkido le plus longtemps possible.

Notons également qu'il est possible de s'inscrire dès 9 ans chez les enfants, les cours adultes peuvent être intégrés à partir de 14 ans selon le souhait de l'enfant.

De quoi avons nous besoin pour pratiquer?

L' Aïkido se pratique avec une tenue communément appelée kimono (ou keikogi)

que l'on retrouve dans beaucoup d'arts martiaux et composée d'une veste et d'un pantalon de couleur blanche .



La ceinture en aikido reste blanche jusqu'à l'obtention du Shodan (ceinture noire 1er Dan).

A partir du 1er kyu (équivalent à la ceinture marron) le pratiquant est autorisé par le professeur à porter le [hakama](#), jupe-culotte traditionnelle japonaise de couleur bleue ou noire.

Pour des raisons d'hygiène, il est recommandé de ne pas être pieds nus lors de ses déplacements entre les vestiaires et les tatamis; des [zori](#) ou de simples sandales feront l'affaire.



Afin de parfaire notre formation d'aïkidoka, des cours d'armes sont également dispensés en début de séance : jo (baton), ken (sabre de bois) et tanto (couteau). L'objectif n'étant pas de devenir un spécialiste dans leur maniement (ce sont des disciplines à part entière) mais surtout de comprendre l'origine des formes de corps dans la pratique à mains nues.