

Le laïdo

Le terme laïdō (居合道) est composé de trois kanjis signifiant approximativement :

- Vivre, exister (居, i)
- L'harmonie, l'union (合, ai)
- La voie (道, dō)

laïdō peut donc se traduire par «la voie de la vie en harmonie», ou «exister en union avec la voie».

Le préfixe «i» peut aussi être interprété par le chiffre 1, l'unité «La voie de l'unité de soi-même».

Le laïdo est l'apprentissage du geste juste, du geste parfait.

Le laïdo est un itinéraire sans fin.

Le laïdo nie tout désir de réussir.

La voie est intérieure et le laïto (sabre d'entraînement) n'est là que pour couper notre ego.

Le laïdo est considéré par certains comme une forme de zen.

La pratique se base sur la réalisation de katas (formes imposées) durant lesquels un «scénario» est mis en place avec un ou plusieurs attaquants imaginaires. Nous devons faire appel à toute notre présence pour vivre et faire vivre ce scénario, pour le rendre crédible et pour remplir notre pratique de sens.

Pour débiter la pratique, il faut un keikogi (tenue d'entraînement, par exemple une tenue de karaté ou de judo) et des genouillères (type volley), le club fournit des bokens (sabres en bois) et des sayas (fourreaux) en plastique.

Par la suite, le pratiquant acquiert un laïto et complète son équipement avec un hakama (jupe culotte portée sur le pantalon).

Enseignants :

Claude DUFOUR - 3^{ème} Dan

Marc DURUPT - 4^{ème} Dan

Le C.A.M. vous propose 2 dojos pour pratiquer :

Maison Pour Tous Marie Curie (Aïkido et laïdo)

13 Allée Antonin Chauliac
34080 Montpellier - Celleneuve
04 67 75 10 34

Le Gymnase municipal de la Babote (Aïkido)

7, rue Parlier
34000 Montpellier - Gare

Le **C.A.M.** est affilié à :

- La **Fédération Française d'Aïkido et de Budo**
- la **Fédération Française de Judo et Disciplines Associées** (laïdo)



Le C.A.M.

Cercle d'Aïkido Montpellierain

(Association loi 1901)

Cours Aïkido et laïdo



tel : 06 50 64 61 00

 aikido iaido montpellier CAM
cercleaikidomontpellierain@gmail.com

L'Aïkido

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un art martial japonais récent, son fondateur, Maître Morihei UESHIBA, l'a mis au point et finalisé dans la première moitié du XX^{ème} siècle.

C'est un art martial non compétitif.

Sa pratique s'appuie sur l'étude des déplacements, de l'équilibre du corps, de la mise en cohérence de l'esprit avec le corps et de la maîtrise des énergies (le KI), qui sont en nous et nous environnent.

Techniquement, c'est la neutralisation de l'agressivité du partenaire sans porter préjudice à son intégrité physique et mentale, passage **du combat à la rencontre**.

C'est aussi la source d'une bonne santé physique par l'apprentissage du contrôle du rythme respiratoire, du travail sur les méridiens énergétiques (Daoyin), ainsi que par le maintien d'une bonne souplesse articulaire.

Quand nous franchissons la première porte du Dojo, l'Aïkido se présente comme un art martial dynamique, souple, harmonieux, permettant de gérer les attaques simulées du partenaire avec engagement, sérénité et élégance.

L'Aïkido nous fait découvrir les multiples possibilités de notre corps par la science de l'esquive et du déséquilibre, les jeux du placement, la découverte des techniques de projection et de contention.

La maîtrise des chutes (progressivement perçue comme libération) et l'acceptation active des immobilisations (apaisement), la préoccupation constante du maintien de son axe, des lieux du centre et de l'adaptation à l'autre, dévoilent de multiples pistes de travail.

La pratique avec les «armes», le JO (bâton) et le BOKEN (sabre en bois), permet d'aiguiser notre éveil, de parfaire la précision de nos postures.

L'élève, enseigné par le maître, imite les mouvements, recherche le geste juste et l'efficacité de sa pratique. Il acquiert une certaine maîtrise.

La parole du fondateur, O Sensei MORIHEI UESHIBA **«Dans l'Aïkido nous ne sommes jamais vaincus... parce que nous ne combattons jamais !»** nous invite à comprendre que l'efficacité de l'Aïkido est une opportunité rare pour passer du combat à la rencontre.

Quand nous franchissons la deuxième porte du Dojo, l'Aïkido se révèle un art énergétique et vibratoire.

L'entrée dans les pratiques du KI (énergie universelle) modifie nos mouvements qui expriment alors une grande fluidité et des ruptures de rythme percutantes. La relation au partenaire devient autre, la recherche immédiate de l'harmonie cède la place à l'unité dans l'instant, les mouvements essayant de matérialiser la dynamique du yin et du yang. Les formes de la gestuelle (évocatrice d'un monde aquatique), les images qui modèlent l'énergie qui nous parcourt, une nouvelle relation au temps, le soutien vibratoire des sons, font poindre une dimension au-delà de la technique corporelle déjà éprouvée.

La maîtrise cède la place à l'accueil, l'acceptation, l'accompagnement, l'apaisement, par une pratique vivante et créatrice, l'Aïkido se construit avec le partenaire.

L'élève se situe dans la transmission du maître, éprouvant sans cesse ce qui est donné, il entre dans son propre travail.

La parole du fondateur, O Sensei MORIHEI UESHIBA **«Le principe essentiel de l'Aïkido est de s'harmoniser avec le mouvement de l'univers ; c'est devenir UN avec l'univers même»**, propose une voie qui s'éloigne radicalement d'une chorégraphie guerrière.

Quand nous franchissons la troisième porte du Dojo, l'Aïkido nous aspire vers un dépassement des techniques corporelles et énergétiques en nous rappelant ce qui était présent depuis le début de notre labeur, mais peu perceptible par notre regard, l'Esprit, qui donne sens à notre pratique.

Les mouvements sont signifiants, leurs effets témoignent de la justesse des formes de corps, de l'obéissance aux flux énergétiques, de notre avancée dans la voie.

Les expressions d'une pratique du «non agir», de la conscience immobile (fudoshin), de la puissance créatrice du vide, semblent pouvoir s'incarner.

Maître et élève-maître construisent l'Aïkido dans une pratique ouverte, libératrice, transcendante et joyeuse. La parole du fondateur de l'Aïkido O Sensei MORIHEI UESHIBA **«La voie de l'Aïki est la voie qui protège l'amour. S'il n'y a pas d'amour rien de ce monde ne pourrait s'édifier. C'est pourquoi je crois que sans le véritable travail de l'Aïki ce monde s'effondrerait.»** nous rappelle que notre engagement est aussi une responsabilité par rapport à un monde... L'Aïkido se révèle alors comme un art initiatique qui se construit dans le Dojo mais se vit partout ailleurs.

Au seuil de la quatrième porte du Dojo...

Chacun poursuit son travail à son rythme avec le soutien et l'interpellation des enseignants et des partenaires.

L'esprit du **Cercle d'Aïkido Montpelliérain** est le respect de la pratique de l'Aïkido de O Sensei MORIHEI UESHIBA selon notre propre avancée dans la voie, dans un climat de simplicité et d'amitié.

Enseignants :

Claude PANOSSIAN - 40 années de pratique

Marc DURUPT - 4^{ème} Dan

Yan SIBONI : 2^{ème} Dan