

L'AIKIDO ET LES FEMMES

Par Jean-Marc SERIO

O Sensei Morihei Ueshiba fonde l'Aïkido sur les notions d'harmonie du **corps** et de l'**esprit**, de **non agressivité**, d'**ouverture d'esprit** et de **respect**. C'est pour cela que cet art martial peut être tout à fait pratiqué par les femmes.

De plus cet art martial nécessite d'abord d'utiliser, **l'énergie**, **la souplesse**, un **déplacement rapide des hanches** et un **relâchement musculaire**, plutôt que la pure force physique; force qui est quand même **nécessaire** pour donner une amplitude et une efficacité aux mouvements, mais qui peut être utilisée avec modération par les femmes. C'est pour cela que l'aïkido est l'art martial le plus adapté aux femmes. Les femmes peuvent donc pratiquer et progresser au sein de cette discipline, elles le pratiquent avec leur propre sensibilité et avec efficacité.

Cela leur permet d'apprendre à **gérer le stress** de la vie moderne avec efficacité et à améliorer leurs relations avec autrui, cela leur permet aussi d'augmenter leur **énergie vitale** (Ki) qu'elles pourront utiliser pour faire face aux nombreuses sollicitations de la vie moderne.

Cet art martial japonais, basé sur la **non violence**, le **respect de la vie** et la **tolérance**, a attiré de nombreuses femmes en occident depuis son introduction en France dans les années cinquante. Tous les mouvements peuvent être accomplis par une femme. Certes elles ne le feront pas de la même manière qu'un homme, car leur force physique est inférieure, mais cela sera compensé par un meilleur déplacement, une meilleure vision et une réponse plus adaptée à l'attaque. Les mouvements d'aïkido sont donc aussi efficaces, qu'ils soient effectués par un homme ou par une femme.

De nos jours, il y a environ **30 %** de femmes qui pratiquent l'aïkido et ce pourcentage ne cesse d'augmenter. De nombreuses femmes accèdent au grade de **Shodan (1^{ère} Dan)** ainsi qu'aux grades de haut niveau. Certaines ont même atteint le grade de **Rokudan (6^{ème} Dan)**. ***On observe aussi que les femmes persévèrent davantage dans la pratique que les hommes de même niveau.***