



LES VALEURS ÉDUCATIVES DE L'AÏKIDÔ

" Parfaite école d'enseignement, d'expérimentation et de développement des valeurs morales et physiques de la personne, l'aïkidô représente une méthode d'éducation complète "

1)- Physique

La pratique de cette discipline améliore la santé par:

- le développement harmonieux de toutes les parties du corps
- l'augmentation de la souplesse des articulations
- la correction de la colonne vertébrale
- le contrôle de la respiration
- la relaxation
- l'endurance

2)- Technique

L'étude des mouvements impose

- l'étude du déséquilibre
- le développement des réflexes

3)- Morale

La coordination physique et mentale conditionne la réalisation de chaque technique, provoque en même temps que la transformation physique externe du corps une métamorphose interne morale.

Par le respect du *bushidô*, code d'honneur et de morale traditionnelle des Arts Martiaux japonais et l'esprit particulier de non violence qui caractérise l'aïkidô, le pratiquant acquiert les valeurs morales les plus élevées telles que:

- politesse
- modestie
- bonté
- loyauté
- fidélité
- honneur
- courage et parfaite maîtrise de soi

Contrairement aux Arts Martiaux qui sont devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'aïkidô exclut toute idée de compétition.