

# AIKIDO

## (Voie de l'Union des Energies)



**Christophe MARIE** enseigne l'**AIKIDO** à la MJC Chemin Vert depuis **1987**. «J'ai débuté les Arts Martiaux en **1971** en pratiquant le **JUDO**, le **KARATE** puis l'**AIKIDO** en **1979**. En **1982**, je me suis inscrit au Dojo de la MJC Chemin Vert pour étudier l'**AIKIDO**. C'est la rencontre avec Maître **TAMURA** en **1981**, expert Japonais et élève direct du fondateur de l'**AIKIDO** Maître **MORIHEI UESHIBA** (1883-1969) qui m'a enfin révélé ce que je cherchais : un **BUDO**, c'est-à-dire, une voie guerrière qui développe, dans un cadre traditionnel, l'harmonie et la paix.»

La compétition est donc exclue, mais l'**AIKIDO** a cependant gardé cette notion fondamentale du combat tout en préservant la vie du partenaire. L'unité du mouvement naît de la recherche du temps juste par rapport à l'attaque. L'attaque et la défense ne deviennent qu'un seul temps. Ainsi, à travers les déplacements, le corps n'a pas besoin de force physique.



Dynamisme, équilibre, spontanéité, souplesse et martialité sont autant de qualités que développe l'**AIKIDO**.

Discipline physique et morale complète, l'**AIKIDO** permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps.

L'**AIKIDO** est l'étude des techniques à mains nues, du bokken (sabre en bois), du Jô (le bâton) et du Tanto (le couteau). «Ainsi, j'ai suivi l'enseignement de Maître **TAMURA** pendant presque 30 ans, jusqu'à sa mort en 2010.»

**«Mon but, aujourd'hui en tant qu'enseignant bénévole, est de transmettre l'enseignement que j'ai reçu, afin que chacun puisse à travers l'étude d'une voie martiale efficace, se construire, se réaliser et être bien dans sa vie de tous les jours.»**