

# L'aïkido et les femmes

C'est en occident que les femmes se sont emparées le plus de l'aïkido, attirées par son caractère non violent, chorégraphique et pourtant très martial.

25% des licenciés sont des femmes dans la ligue et un tiers d'entre elles accède au moins au shodan (ceinture noire 1er dan) et aux deuxième, troisième et quatrième dan.

On observe également que les femmes persèverent davantage que les hommes du même niveau.

## L'aïkido est certainement l'art martial le plus adapté aux femmes.



Sa pratique ne nécessite pas l'utilisation de la force physique et son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches, le relâchement musculaire qui permet une meilleure circulation de l'énergie.

Sur le plan physique, la pratique de l'Aïkido développe la souplesse, favorise le relâchement musculaire et améliore le placement du corps. Elle a aussi pour but de développer l'endurance et la résistance à la fatigue et d'augmenter le dynamisme ; Idéal pour les femmes qui souhaitent travailler à la fois leur forme physique et mentale et apprendre à se défendre physiquement.

## Quatre femmes « se mettent au tatami » pour vous (source Fédération Française d'aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires)

- **Jacqueline**, 69 ans, pratiquait le judo quand elle a découvert l'Aïkido avec son mari en 1958. Elle a passé la ceinture noire en 1965 et continue à fréquenter les tatamis, ou si ses chutes avant sont moins enlevées, son attitude fait encore bien des envieux chez les plus jeunes.

"La pratique de l'Aïkido aide à connaître son corps, à en prendre conscience, permet d'avoir une bonne condition physique. Je fais encore beaucoup de choses à mon âge que des gens plus jeunes ne peuvent plus faire. La pratique de l'Aïkido reste une école de respect du lieu, du partenaire."

- **Sylvia**, 6ème Dan, pratique l'Aïkido depuis de nombreuses années. Elle a trouvé le chemin d'une relation à l'autre, une activité physique satisfaisante et une certaine manière de poser un regard sur la vie.

“La pratique de l’Aïkido permet de redécouvrir son corps. C’est une pratique complète qui sollicite l’ensemble du corps, en plus du cerveau. Les mouvements demandent une énergie, un engagement physique ; les projections nécessitent une certaine dynamique et, au bout du compte, les muscles sont très sollicités. On sent revivre son corps et on se forge une musculature spécifique, les muscles se densifient et il y a indéniablement un effet bénéfique.”

- **Florence**, âgée de 34 ans, a découvert l’Aïkido il y a un an et demi, après une expérience du kung-fu et des bleus. Elle y consacre du temps et de l’énergie, progresse rapidement et apprécie beaucoup.

“ L’aspect self-défense est toujours utile, cela donne tout de même une certaine assurance, de pouvoir se défendre. Avec l’Aïkido, on peut projeter ou immobiliser l’adversaire, sans violence : c’est se défendre intelligemment.”