



LA SATISFACTION PAR L'AIKIDO

Pour ressentir une satisfaction personnelle par l'aikido, ce qui est une affaire importante, l'aikido vous offre une satisfaction personnelle par le physique et le mental.

Quand des personnes viennent à l'aikido, elles cherchent une sorte de satisfaction physique par la technique, le combat et la victoire sur un adversaire, ce qui est en relation profonde avec leurs instincts.

Ainsi, la méthode de la victoire qui a toujours justifié l'exercice vous est offerte par l'aikido.

Par après cependant, les personnes de quelque intelligence vont reconnaître que la méthode de l'aikido n'est pas seulement la victoire sur l'autre, mais plus une victoire sur soi (une victoire intérieure).

Si vous acceptez cette conception, votre satisfaction personnelle par l'aikido sera plus grande.

Une victoire intérieure signifie le contrôle et l'adéquation de votre pensée face à une situation.

L'aikido présente plusieurs aspects de méthode d'exercice. Le combat à mains nues, qui a une technique bien développée capable de répondre à n'importe quelle attaque.

L'utilisation des armes dont les mouvements s'apparentent au combat à mains nues.

Tous ces exercices développeront votre condition physique et ils entretiendront les fonctions internes du corps, et pas seulement la forme musculaire.

L'exercice de l'aikido demande beaucoup à l'intelligence des personnes, ainsi :

- l'exercice nécessitant l'instantanéité de prendre une décision; quand quelqu'un vous attaque vous devez prendre une décision dans l'instant pour exécuter la technique.
- être capable d'adaptation à différentes situations hostiles; vous devez, par une grande variété de techniques, répondre à une grande diversité d'attaques.
- voir ce qui se passe; vous devez voir et savoir quelle attaque vient vers vous.

Le maintien de votre santé, la capacité de prendre une décision instantanément (la bonne), de s'adapter à n'importe quelle situation, de voir venir, ..autant de matières offertes par l'aikido qui, j'en suis sûr, vous aideront à traverser votre vie.

22 mai 1985
S.SUGANO SHIHAN.

Traduction : J.Horny