

# M

MIGROS MAGAZINE

# M

Pour celles qui veulent attaquer en douceur

## L'AÏKIDO, la voie de la concordance des énergies

> **L'aïkidoka:** Corinne Giger, infirmière vaudoise de 39 ans, pratique l'aïkido depuis 1988. «Sa philosophie m'a tout de suite parlé. C'est un sport doux, sans brutalité.» Sexe, taille et poids de l'adversaire n'ont aucune importance. «Quand je me trouve devant quelqu'un, je suis comme face à un miroir, explique Corinne Giger. Si je deviens dure

dans ma pratique, la personne qui me fait face me le renvoie, ce qui me permet de me corriger, de progresser.» 2<sup>e</sup> dan d'aïkido, elle n'est pas pressée de passer au grade supérieur. «Je fais ça uniquement pour le plaisir. Il reste toujours de nouvelles pratiques à apprendre. C'est une évolution continue.»



Corinne Giger:  
«L'aïkido est un sport doux, sans brutalité.»

> **L'expert:** «L'aïkido est un art martial non violent. On n'y trouve pas de compétitivité ni ce désir masculin de vouloir taper les uns sur les autres.» Gilbert Cara, 4<sup>e</sup> dan d'aïkido, enseigne ce sport japonais à Lausanne. «On peut s'y mettre à tout âge, sans avoir une condition physique parfaite.» Ses élèves

sont composés de 20 à 30% de femmes qui viennent apprendre ces trois principes essentiels: ne pas regarder son adversaire ou l'objet avec lequel il tape, agir avant l'attaque et ne pas laisser son corps être frappé. Les aïkidokas s'entraînent toujours par deux, un attaquant et un défenseur.