

**La Voie de l'Harmonie à Amnéville :  
Les Cours Hebdomadaires 和 (Wa) avec Jean-Pierre Lafont**

Au cœur de la pratique des arts martiaux japonais se trouve un concept d'une importance capitale, souvent résumé par un unique caractère : 和 (Wa). Ce kanji, qui signifie Harmonie, Paix, Unité, est bien plus qu'un simple mot ; c'est un principe directeur, l'âme même de l'Aïkido.

C'est sous l'égide de cette philosophie que se déroulent les cours réguliers tous les lundis à Amnéville, animés par Jean-Pierre Lafont.

Qu'est-ce que le 和 (Wa) ?

Dans le Dōjō, le 和 (Wa) représente l'art de ne pas s'opposer. Il s'agit de s'unir à la force de l'attaque plutôt que d'entrer en conflit avec elle.

C'est l'essence de l'Aïkido (合気道), où 合 (Ai - union, harmonie) et 気 (Ki - énergie vitale) mènent à la 道 (Dō - voie) de la paix.

Ces cours hebdomadaires à Amnéville sont une incarnation vivante de ce principe : une véritable expérience Aïki pour tous les niveaux.

Une Pratique Hebdomadaire Passionnante et Inclusive

L'approche pédagogique de Jean-Pierre Lafont est profondément ancrée dans la bienveillance et l'inclusion. Loin d'une hiérarchie stricte, le cours est conçu comme un lieu d'échange où chacun prend ce qu'il peut et progresse à son rythme.

Ouvert à tous : Des débutants du 6e Kyu aux pratiquants chevronnés, de professeur à 6e Dan, tout le monde est convié sur le tapis pour une pratique continue et enrichissante.

L'Humilité du Débutant : Une idée forte guide cette pratique : « En Aïki, nous sommes tous débutants. » Cette phrase est un rappel puissant que la quête de l'harmonie est infinie, et que même le plus gradé doit revenir aux fondamentaux et à l'état d'esprit de l'apprentissage.

La Bienveillance comme Liant : Ce qui rend cette forme de pratique particulièrement passionnante et motivante, c'est la bienveillance érigée en principe fondamental. C'est le liant essentiel qui permet aux gradés de guider et d'assister les moins expérimentés, créant une atmosphère d'entraide où la progression se fait dans le respect mutuel.

Ces cours du lundi à Amnéville enrichissent non seulement la technique des participants, mais rappellent aussi que l'Aïkido est une école de vie : une voie régulière vers le 和 (Wa), l'harmonie avec soi-même, avec les autres et avec le monde.

