

IAA - La Newsletter n°1

Ici l'IAA, Ici l'IAA

Les pratiquants parlent aux pratiquants !!!

« Le chant des corbeaux dans la brume remplit nos cœurs de joie ». Je répète « Le chant des corbeaux dans la brume remplit nos cœurs de joie »

« Les amoureux chantent, la nuit » Je répète « Les amoureux chantent, la nuit »

Chères amies, chers amis,

Les enseignants de l'IAA, en exil, chacun chez eux, se retrouvent autour de la newsletter, pour conserver le contact, en ces temps difficiles, avec tous les membres du club et proposer quelques pistes de réflexion et de pratique autour de l'Aïkido

À côté des liens qui se nouent sur les différents groupes What's App et dont nous nous réjouissons, nous vous proposons de rester en relation autour d'une newsletter qui doit comporter plusieurs numéros.

Nous vous proposerons dans cette lettre des lectures, des vidéos, des phrases à méditer, et bien sûr, quelques exercices à travailler. Nous en profitons pour rappeler que nous sommes preneurs de vos témoignages sur les raisons de votre « entrée en Aïkido » ou, d'une manière ou d'une autre, sur des anecdotes liées au tout début de votre pratique. Deux ou trois témoignages figureront sur chaque newsletter.

Restons positifs par rapport au fléau qui touche le monde entier et, comme le disait Maître Ueshiba, efforçons nous de vivre en guerriers : *« La vie d'un individu tient à un fil - pour s'exprimer de manière terre à terre - s'il est vaincu, la mort est inévitable. Les combats décident de la vie ou de la mort. Cependant, vous devez fixer vos pensées sur le vide, transcender la vie et la mort et vous tenir résolument debout au cœur de la vacuité. Tel est le secret du budo »* - O Sensei Morihei Ueshiba.

Bon courage à toutes et à tous,

Restez bien confinés età vos exercices !!

1. La citation du jour de O'Senseï, Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido »

« L'aïkido doit être pratiqué du moment où vous vous levez pour accueillir le jour jusqu'au moment où vous vous retirez pour la nuit. »

2. Une vidéo d'un cours de Tamura Senseï à Bras en 2007, commentée par Christian

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=aQjiZifTmDw>

On y voit, entre autres pratiquants, René, notre ami, professeur, disparu.

Commentaire de Christian :

Il est bien dans toute discipline, comme dans la vie d'ailleurs, de connaître notre filiation.

Il ne s'agit pas de prendre tout le passé du club mais de l'avoir pour chacun de nous dans un coin de la tête pour tenter de mieux comprendre le sens de notre pratique et bâtir ensemble dans la bonne direction.

L'IAA s'inspire des principes de l'AÏKIDO légués par Maître Tamura (1933–2010), considéré unanimement comme un des plus grands experts mondiaux de notre discipline, même si certaines approches, de manière complémentaire, (et c'est un point positif) sont parfois proposées par les enseignants de l'IAA.

Nous vous proposons d'approcher l'enseignement et la pratique de Maître Tamura au travers d'une vidéo qui présente un cours, tout ce qu'il y a de plus classique, comme René et moi, depuis les années 1980, que ce soit à Aix en Provence puis à Bras, avons pu en suivre par centaines. Déjà, notre professeur, Serge Ruggiéro, Fukushidoin était assistant de maître Tamura, au dojo de la fac à Aix, et un de ses fervents élèves, à l'époque où nous débutions.

Ceux qui s'attendraient à voir Maître Tamura effectuer moultes saltos et autres techniques impressionnantes pourront être déçus. C'est effectivement par cette même attitude faite d'équanimité, de présence, d'expertise et de bienveillance, présentée dans la vidéo, que Maître Tamura, inlassablement, a tenté – souvent en s'arrachant les cheveux – de nous transmettre les principes de l'Aïkido.

Chacun observera avec son propre regard la vidéo. (Visionnez et re-visionnez cette vidéo)

Ce que je retiens personnellement, c'est l'ambiance de travail, entre étude, spiritualité et réel plaisir physique à travailler ensemble. Cette ambiance, si particulière, tenait au lieu, au personnage et à tout ce que nous investissions dans cette pratique. C'est, individuellement et collectivement que les élèves participent à « co-fabriquer » le cours pourtant réalisé par le professeur au Kamiza. On peut remarquer dans la vidéo, du respect (cf la manière de saluer), de l'écoute, de l'application mais aussi de la joie.

De nombreux ingrédients d'une « bonne pratique », à qui sait observer, sont présents dans ce cours, rappelés par Maître Tamura lui-même, observables tout simplement, traduits du « français » en « japonais » par Toshiro Suga... J'en retiendrai quelques-uns : le centrage, le sens de l'équilibre et du déséquilibre, la manière de se placer (changer le centre), la non force « M. T. : « Quand on est trop fort, cela revient plus fort aussi », l'incroyable manière de réaliser « IRIMI » (Maître Tamura n'était pas dénommé « l'aigle » pour rien...), la capacité à transformer une dualité en une continuité de la force du partenaire (observez quand Maître Tamura joint ses mains pour signifier le fait « d'être ensemble »).

Cette vidéo nous renseigne sur la voie que nous devons suivre dans notre pratique, assidue, sérieuse, joyeuse, faite de plaisir. Elle ne nous incite cependant pas à singer le cours présenté dans la vidéo ; ainsi, la vitesse, les rythmes, la manière de présenter les techniques dépendront de chaque enseignant, mais toujours dans la logique du sens donné par le fondateur et Maître Tamura, un de ses élèves les plus « doués ».

3. Comment bien apprendre ?

Attention et disponibilité

Pour pouvoir remplir un récipient, il est préférable qu'il ne soit pas déjà plein. Comme dirait Christian : « pour apprendre, il faut commencer par désapprendre ».

C'est dans cet esprit qu'il convient, en aikido, chaque fois qu'un enseignant montre une technique, de faire comme si nous ne la connaissions pas : la regarder comme si nous ne l'avions jamais vue (chaque fois est une première fois), et donc observer avec la plus grande attention les moindres détails de ce qui est montré, essayer de comprendre l'esprit de ce qui

est montré (et qui n'est pas forcément l'esprit dans lequel nous l'aurions montré ou fait), et accepter de reproduire le plus fidèlement possible ce qui a été montré et non pas de faire ce que nous avons l'habitude de faire.

Maître Tamura proposait souvent un exercice : il positionnait ses deux pieds au sol écartés de la largeur des hanches, puis il tournait ses hanches lentement d'un côté pour en fin de rotation arquer un peu le dos en allant regarder le dos de ses mollets (Le mouvement se fait ensuite dans l'autre sens, et ainsi de suite) ; tout au cours de l'exercice, Maître Tamura semble totalement détendu et semble découvrir « le paysage » avec un visage serein, des yeux nouveaux, des yeux d'enfant.

Est-ce cela l'approche de la vacuité ?

4. Vidéos proposées par Christian

Ikkyo Dosa

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/IUmz6Izhojw>

Commentaire :

Le travail démarre des pieds et du ventre.

Préalablement, le bassin est mis en rétroversion.

L'image serait la suivante : avec ses mains transporter son centre vers l'avant, monter les mains au-dessus de la tête, le corps bien droit, bien aligné.

Les différentes parties du corps travaillent ensemble.

La sensation recherchée, c'est un peu comme si notre corps était aspiré vers l'avant.

Ikkyo dosa se fait sur l'expiration.

On peut le faire lentement pour commencer et accélérer par la suite.

On peut imaginer par la suite travailler dans 4 ou 8 directions

À VOUS DE JOUER !!

Shomenucchi

Lien vers la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ESW6ZFW2Kc&feature=youtu.be>

Commentaire :

Commencer par une expiration.

Placer le bassin.

Monter le bokken au-dessus de la tête.

Avancer le pied.

Dans le même temps, expirer et le bokken descend seulement par son poids. Ne pas mettre de force dans les bras. Les bras ne se plient pas.

Revenir en garde (Zanshin).

Idem sur l'autre pied.

Eviter de « penser qu'on fait »

À VOUS DE JOUER !!

5. Témoignages : pourquoi j'ai commencé l'aïkido...

Juliette

Sur les conseils d'un ami, ancien pratiquant, je me suis inscrite aux cours d'aïkido proposés dans ma fac à Paris. J'ai accroché tout de suite, et ce pour plusieurs raisons. Pour le côté "sport", qui permet d'utiliser tous ses muscles, ceux de droite comme ceux de gauche, et qui fait que l'on se sent "complet" à la sortie du cours. Pour le côté "défense", car on connaît mieux son corps et on prend de l'assurance dans ses gestes. Mais surtout pour le côté "génial" de l'aïkido, parce que tout est basé sur l'anatomie et la mécanique du corps et que l'on utilise la force de l'adversaire pour mieux la retourner contre lui !

Rémi.

Dans mon cas, ce doit être, en premier lieu, car j'avais été séduit par la beauté esthétique de cet art martial, quelques années déjà avant de vous rejoindre au club.

En second lieu, car, ayant pratiqué étant gamin le karaté, j'avais pu me rendre compte que la compétition, bien trop présente dans cet autre art martial, ne correspondait pas à mon état d'esprit. Et même si l'aïkido était à l'origine une pratique assurément guerrière, j'ai donc

naturellement été séduit par son "nouveau" message d'harmonie et de paix, avec soi et les autres.

En troisième lieu, car, approchant la quarantaine, j'avais envie de tenter d'aller, pour une fois, vraiment au bout de quelque chose. Bon, mon idée première était d'obtenir la ceinture noire, mais j'ai bien compris maintenant qu'il ne s'agissait que d'une étape, les premiers pas sur la voie (ce qui ne m'empêchera pas d'être grandement satisfait lorsqu'un jour prochain, foutu coronavirus, je la décrocherai !).

En quatrième lieu, car mes activités professionnelles sont parfois sources de stress et qu'il me fallait, après plusieurs années d'inactivité physique intense, pour retrouver un corps sain, afin d'y cultiver un esprit serein, faire du sport.

Enfin (mais je dois oublier plein de raisons), car, en arrivant à l'IAA, tout en étant confronté à une indéniable rigueur martiale (l'étiquette, l'apparente froideur de certains sempai(s) [NDLR : lesquels ? 😊], la précision des déplacements et des gestes, ...) et devant dès lors surmonter certaines épreuves (la compétition c'est nul mais un peu de défi personnel, c'est extrêmement motivant !), j'ai pu ressentir énormément de bienveillance (glorieux sensei(s) transmettant leur art - sympathiques hakama(s) partageant leur vin).

A très bientôt

Portez vous bien !

L'équipe qui a réalisé ce premier numéro : Charles, Serge, Christian.