

PETIT MESSAGE A TOUS MES ELEVES (OU PLUS PRECISEMENT A TOUS LES AÏKIDOKAS QUI ME FONT L'HONNEUR ET LE PLAISIR D'ACCEPTER DE PRATIQUER SOUS MA DIRECTION) :

Déjà dix jours depuis que nous nous sommes vus pour la dernière fois sur le tatami...

J'espère que vous allez bien et que vous vivez cette période inédite de confinement dans le calme et la sérénité. De mon côté tout va bien.

Il y a quelques années, j'avais conclu ironiquement une interview en déclarant que l'aïkido faisait du bien parce qu'il n'avait pas d'utilité (sous-entendu, comme l'amour, l'amitié, la musique, la peinture...)

En ces temps de confinement, j'aimerais partager avec vous quelques réflexions sur ce à quoi la pratique de l'aïkido nous a préparé et exercé.

- Pratiquer l'aïkido, c'est apprendre à faire avec ce que nous sommes, nos qualités et nos limites ; à accepter de la même manière la réalité de chacun de nos partenaires, et à nous adapter à leur âge, leur taille, poids, capacités, caractère... ; à accepter le cadre de travail, les règles et les contraintes de notre discipline ; à nous adapter à l'espace dont nous disposons en fonction du nombre de personnes sur le tatami, etc.
Aujourd'hui, il s'agit d'accepter la situation dans la mesure où nous ne pouvons la modifier. Non pas la subir, mais, dans un cadre qui est imposé, avancer et faire au mieux de ce que nous pouvons.
- Notre discipline s'inscrit dans deux dynamiques complémentaires : d'un côté, présence à l'instant vécu sur le tatami ; de l'autre, projection dans le futur (acquisition de nouvelles capacités et compétences, d'un niveau, d'une ceinture)
La vie « au dehors » reprendra, nous nous retrouverons à nouveau sur les tatamis ou ailleurs, et ce sera un moment d'allégresse. Y penser, l'imaginer, me procure déjà joie, espoir et courage. Chacun de nous se doit aussi de vivre pleinement l'instant présent, de continuer à grandir humainement dans la réalité de son quotidien. Je regarde dehors, je vois que le printemps ne sait pas que nous sommes confinés, et les cerisiers fleurissent...
- Sur le tatami, on essaie de maîtriser sa peur, ses appréhensions, de ne pas les laisser prendre le contrôle de nos actes. L'adage : « la peur n'évite pas le danger » a pour nous une signification concrète. Nous avons appris à avancer franchement et calmement sous l'attaque, à faire avec elle pour trouver la meilleure résolution du problème qui se pose à nous.
C'est aujourd'hui un bon moment pour continuer à cultiver le calme dans une situation de stress et d'agression.
- Dans la pratique, la gestion des priorités est une réalité quotidienne. Avoir une vision globale, ne pas se noyer dans le détail, apprendre à différencier dans un mouvement ce qui est important et ce qui est accessoire. On s'occupe des problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent. Par exemple, on va, dans une séquence logique : sortir de la ligne d'attaque, contrôler l'axe du partenaire, trouver l'angle adéquat, s'engager dans la projection, ...
Pour chacun de nous, il va falloir durant ces quelques semaines être encore plus capables de faire le tri entre ce qui est essentiel, ce qui est accessoire et ce qui est superflu.

On pourrait faire bien d'autres parallèles. L'aïkido, ce que nous avons appris en le pratiquant, peut nous être utile au quotidien. Nous vivons tous un moment de vérité. Vivons-le pleinement, faisons en sorte d'en sortir plus riches. Profitons de la difficulté qui se présente pour aller de l'avant, transformons la contrainte en opportunité de progrès et sortons grandis de cette épreuve !

Mare SEYE