

3e stage international d'été d'Aïkido

à Orcival

dans le Parc National des Volcans d'Auvergne

Pratique, marche,

échanges et

partage

Animé par Jacques Bonemaison Shihan

7e Dan AIKIKAI DE TOKYO, CEN FFAB

Du 21 au 28 juillet 2024

Retour aux Sources

Le 3^e stage d'été d'Orcival suit le tracé des deux stages précédents : chaque jour, Respiration, Taichi, Méditation de 7h30 à 8h30, cours de 10h à 12h30, marches méditatives au contact des énergies naturelles (lacs de Servières, de Guery, Pavin...) et visites singulières (Basiliques d'Orcival et de Saint Nectaire, Sources Pétrifiantes...) l'après-midi, avant le cours du soir de 17h30 à 18h30.

Toute la semaine comme les années précédentes, la pratique est centrée sur les Fondamentaux. Cette semaine est un recentrage, une remise en question, un nettoyage vers un mouvement toujours plus juste.



Quelques ressentis de pratiquants

A la question « qu'emmenez-vous de ce stage ? » de Jacques,
Voici quelques retours par écrit.

Evelyne (Espagne) :

« Tout d'abord, je voudrais remercier mes collègues qui ont déjà partagé leur ressenti du stage et leur faire part de mon sentiment de respect et d'admiration face à leur commentaires sincères, profonds et enrichissants.

Pour ma part, il s'agissait d'une première avec Jacques Bonemaison. J'ai eu l'impression d'un stage différent, plus axé sur un travail sur soi-même, à travers une prise de conscience de la respiration, du corps. J'espère retenir la sensation de privilégier le corps qui fait un avec la respiration et non les bras qui font un avec la tête, la volonté.... Et me souvenir de la sensation d'unité quand tout se déroule dans l'harmonie.

J'ai apprécié ce "recadrement" dans des choses qui peuvent paraître peu importantes à première vue et qui pourtant sont essentielles. Cela m'a permis de remettre en question des éléments de l'étiquette entre autres. Je suis donc reconnaissante d'avoir travaillé ces éléments de base qui sont fondamentaux.

Un grand merci à l'organisation du stage, à ce si charmant petit hôtel, aux repas préparés avec autant de soin, à l'amabilité du personnel. Merci pour les excursions qui nous ont permis de profiter de ces paysages si verdoyants, des beaux lacs et promenades autour ainsi que l'occasion de bavarder tous ensemble, dans ces accueillants petits cafés.



Merci à Marie pour ses délicieux petits bouquets de fleurs rénovés chaque matin qui me semblaient honorer avec grâce et discrétion le Kamiza.

J'ai eu l'impression que l'esprit Zen était présent dans ce stage... Même dans le balayage en équipe qui m'a causé quelques confusions... »

Josette (Montluçon) :



« Bonjour à tous
Mon premier stage à Orcival me donne l'impression de m'être ressourcée.
Ressourcée en Aïkido...
Revenir à la base, réapprendre à faire les techniques avec le corps en lien avec le souffle mais sans la tête et sans tension... Les derniers points ne sont pas encore gagnés pour moi...
J'ai des pistes de travail à mettre en pratique à la rentrée... J'aurai sûrement besoin d'une session de rattrapage avec un autre stage :(
Bases de l'aïkido avec toutes les histoires de Jacques et son histoire personnelle.
Ressourcée avec vous tous qui avaient pu me redonner de l'énergie.
Ressourcée avec le retour dans mes montagnes et lacs d'enfance, de belles balades, la cuisine réconfortante...
L'organisation était parfaite, tout a bien fonctionné.
Merci à Jacques, merci à vous. »

Laila (Cantal) :

« Pour moi, ce fut une semaine hors du temps. Un moment suspendu où seuls comptaient l'instant présent, les rencontres, les sourires, les rires, les délices de l'assiette et les partages. J'ai aimé vivre sans montre, sans connaître le programme et me laisser porter par la belle énergie du lieu, de Jacques et de chacun de vous.

Merci pour cette semaine de connexion et de vie vivante. Un magnifique cadeau pour se recentrer, se relever et retrouver l'élan ! Je vous embrasse bien fort et vous dis à l'année prochaine ».

Vincent (Normandie) :

« Le travail sur le tatami pendant ce stage est grâce à Jacques vu pour moi comme Misogi. Une remise à plat, un nouveau départ, un changement de paradigme. Ce ressenti fut mis en valeur par les sorties de l'après-midi.

Trouver une énergie sur les chemins menant à la Roche Branlante.

Entrer en connexion avec les éléments de la nature : eau, roches, végétaux, lors des promenades autour des lacs ainsi qu'une méditation en marchant.

Recueillement lors des méditations profondes dans la Basilique.

La visite des fontaines pétrifiantes a mis en évidence que moi aussi j'avais besoin que l'on me débarrasse d'une coque, non pas calcaire, mais d'une coque d'idées reçues et de laisser entrer une nouvelle lumière.

Je remercie donc très chaleureusement Jacques et le remercie de son investissement, de sa patience, et je remercie bien évidemment tous les participants du stage qui ont permis de me remettre sur le chemin. »

Ludovic (Paris) :

« Au cours de ce stage, j'ai compris à quel point il était important d'atteindre un relâchement total. Cela permet de ne pas entrer en confrontation et d'accueillir le mouvement du partenaire. Pour aller vers ce relâchement, il faut faire un travail sur soi. Le fait d'enchaîner les séances sur une semaine avec de la méditation, de la pratique, de la marche dans la nature a préparé mon corps et mon esprit. Le corps ne doit pas réagir d'après une commande du cerveau pour répondre au mouvement initié par le partenaire. Le corps réagit simplement, naturellement. Le vide créé en soi permet d'aller à la source du mouvement. J'ai trouvé à la fin plus de légèreté et de fluidité. Enfin je crois 😊. Merci à Jacques d'avoir préparé ce stage avec ces passionnantes pistes d'approfondissement. Merci à tous les camarades Aité avec qui j'ai cheminé pendant le stage. »



Marie (Normandie) :

« Ce stage fut de haut vol et essentiel : nous nous sommes dirigés vers le fond du fond du fond du fond, « vers la source du mouvement » (et il y avait encore sûrement encore autre chose derrière !). De la même manière, j'ai pu sentir une évolution dans les vibrations du Kototama (plus harmonieuses à la fin du stage, comme si toutes les voix s'accordaient) ; une autre expression de l'énergie universelle ? tous « un » ?

Redécouvrir les fondamentaux, ne serait-ce que les déplacements, la coupe, le Maai, qui transparaissent dans chaque mouvement... Tout se passe sur un axe vertical, plus fin qu'une lame ; le mouvement part du centre ; se redresser, être « sur soi » au lieu de « vouloir faire quelque chose sur l'autre » ... Et se libérer : plusieurs fois, je me suis inspirée de la pratique des jeunes recrues, pages blanches sans vieilles habitudes d'anciens, lorsque je butais sur tel ou tel mouvement.

Un challenge également dans la réalisation de petites compositions florales pour le Kamiza : un certain stress (avec comme moyens un petit verre emprunté à l'hôtel, une paire de ciseaux, le temps du chemin menant au Dojo avant la méditation), accompagné du réflexe de réfléchir et de vouloir faire mieux, cassant du coup la composition...). Laisser les choses se placer, sans chercher à intervenir, composer le bouquet pour l'intégrer dans une globalité, et recommencer le lendemain... Grâce à cela, j'ai observé la Nature différemment. Puissants et reposants à la fois, les paysages du Massif Central m'ont conquise. Les sorties, certaines en marche silencieuse sur « les veines de la Terre », m'ont apporté un certain apaisement ; le silence est rare, et il est justement accessible dans ces montagnes. De nouvelles et belles rencontres enfin ; l'Aïkido offre décidément une belle famille de cœur.



Quelles couleurs ce stage nous offre ! Couleurs portées d'ailleurs de retour chez moi en Normandie, les partageant aujourd'hui avec mes proches... N'est-ce pas également cela, l'Aïkido ? »

Florent (Val de Loire) :

« 3ème année déjà à Orcival et l'ambiance qui s'y crée semble avoir pris ses marques. Déjà quelques têtes connues s'y retrouvent quand d'agréables nouveaux viennent dépoussiérer les croyances et petites "habitudes" à nettoyer des anciens. Jacques est toujours au service de la transmission et chaque question, discussion propice au passage d'une culture qui éclaire la pratique de son Art. En lisant le texte sur Keiko, j'y vois aussi énoncé par Tamura Sensei le fait de se renseigner sur les pratiques et les Maîtres passés. Ce dont Jacques nous fait aussi profiter.

Entre Terre de Feu et d'Eau, Méditation, Randonnées, Pratiques, Discussion et Harmonie aux Habitants du village, les ingrédients de Keiko sont tous présents au service de l'Emergence et de la transmutation de l'Aïkido, à la fois celle que notre discipline permet mais aussi que nous apportons à notre Art. L'Aïkido semble une matière dont l'essence est propre et la forme en mouvement, et nous la ou le purifions à chacune de notre Action et Evolution. L'Aïkido nous fait et nous le faisons, au service de soi-même et des autres.

Merci à toutes et tous pour votre rafraîchissante convivialité, vivement le prochain Misogi Estival, qui sur un Keiko annuel pourra faire valoir encore plus lisse notre pépite d'Or s'y Val. »

Thuy Duong (Paris) :

« Durant ce stage j'ai pris beaucoup de plaisir, de joie et de bien-être à pratiquer ! C'est la première fois de ma vie que je me suis sentie si à l'aise dans la méditation, en l'appréciant et en ressentant un bien-être, et aucune douleur dans le corps avec la posture assise au sol, alors qu'avant c'était plutôt compliqué et souffrant pour moi !

J'ai compris que la méditation n'était rien d'autre que ce que l'on fait et surtout ce que l'on est à chaque fois, dans les mouvements d'Aïkido. C'est toujours la même chose, la respiration profonde et connectée avec le Ciel et la Terre à partir du Seika Tanden, notre lieu de centrage. J'ai compris ce que voulais dire « le non pensant » dans le livre de Jacques, en effet, c'est : Être. C'est incarner/ Être la respiration de l'Univers, c'est être l'Univers, et donc cette énergie d'Amour qui régit dans l'Univers. L'Aïkido est le résultat naturel d'être l'Univers. Et la plus grande énergie de l'Univers est le vide, qui est en effet un mouvement continu et incroyable d'un condensé d'énergie quantique !

Et Être, se vit au niveau du Seika Tanden, où tout émane de là, le corps est uni et est nourri de cette énergie de vie. L'ego se met en diapason avec l'Aïkido, il n'a pas besoin de se montrer pour se sentir exister, ni de fuir ou d'attaquer ou figé par la sensation d'insécurité. L'ego venant de l'émanation du Seika Tanden est l'Univers lui-même exprimé dans notre corps et dans ce monde. Ainsi, l'ego devient sacré, devient divin...

J'ai pu vivre des instants magiques et de légèreté durant ce stage, en découvrant un état où mon corps, mes bras bougent tout seul, sans force, comme porté par un doux nuage, et à mon grand étonnement, joie, et plaisir, d'avoir pu vivre l'état où je ne ressentais plus le poids du bokken ! Il montait jusqu'en haut, tenu par mes mains, portées par un jet d'énergie invisible et si doux, et c'est sur une trajectoire précise et étroite, et que si par la volonté je changeais de trajectoire, même pour aller juste à côté, je sentirai le poids de mes muscles et le bokken, et la sensation de bien-être disparaissait...

Alors, cela m'encourage vraiment à pratiquer !

Ce soir, en arrivant je suis allée à une soirée. J'y suis allée à pied, c'est à 30 mn de chez moi, et en marchant, je n'ai pas arrêté de laisser mon corps faire les gestes de l'Aïkido venant du centre, c'était vraiment agréable, je ressens de plus en plus cette énergie qui me montre à travers les mouvements doux, lents et naturels de mes mains et bras (aucune force musculaire, c'est toujours aussi doux et cotonneux !) l'existence et la trajectoire de ce centre et de cette énergie.

Avant d'aller à la soirée, je me suis posée au parc, j'étais un peu fatiguée et j'ai fait ces mouvements, ainsi que Tai Sabaki avec les deux mains comme si elles tenaient un bokken, qui finalement c'est le yin et yang qui se rencontrent et qui s'unissent à travers ce centre. Après cela, je me sentais bien !

Et puis, dans cet état, tout le corps fait UN, je n'ai pas besoin de réfléchir comment placer mes pieds, ils se placent droits d'eux-mêmes, avec le corps ! (alors qu'avant je suis toujours en train de regarder, vérifier et rectifier mes pieds !) Pareil, les pieds se posent naturellement au niveau de la pointe et pas au niveau des talons !



« Le miracle d'Aïkido sur le chemin du lac Pavin : Deux, qui sont Un, Aïté et Tori »

Je suis heureuse car enfin je peux pratiquer cet Aïkido dans mon corps tous les jours, avec moi-même ! Je suis mon propre Tori et mon propre Aité ! Si je sens mes muscles ou une fatigue en pratiquant, je sais que je ne suis pas dans mon centre et dans l'énergie et alors, je me relâche encore plus et je laisse mon corps me guider vers le centre. Et la trajectoire que suit ma main est vraiment comme s'il y a une présence d'un jet de fontaine d'énergie douce et agréable. Je comprends que cela me montre la voie et la sensation à garder simplement à chaque respiration. Ce jet n'est pas à l'extérieur comme pourrait faire penser les mouvements, il est de l'intérieur, et la respiration est ma voie. Tout comme je laisse l'énergie porter mes mains, je laisse l'énergie porter ma respiration...

Je me sens tellement en paix avec ma respiration maintenant ! Alors qu'avant ce n'était pas évident pour moi.

Merci de m'avoir lue ! Merci à Jacques pour son enseignement ! Merci à vous d'avoir été là avec moi dans la pratique ! Nous sommes UN ! »



Eric (Auvergne) :

« Bonsoir à tous et toutes. Je vais tenter modestement d'amener ma petite pierre à l'édifice. Je suis débutant et n'ai pu être hélas que trois jours avec vous pour cette première à Orcival. Ce stage m'aura beaucoup appris et aura été pour moi placé sous le signe du ressenti : celui des bonnes énergies, de la bienveillance et de cette recherche de l'harmonie, envers soi-même, envers Tori ou Aité, envers le groupe qui travaille et s'amuse ensemble, envers la nature enfin et les lieux chargés que nous avons visités. Jacques était notre guide et notre fil rouge pour nous éveiller ou nous réveiller à tout cela ! Je saisis jour après jour que l'Aïkido est un art dans le sens où

l'Aïkidoka se doit de le vivre à chaque minute et pas seulement au dojo. Les techniques enseignées sur le tatami, tout comme la méditation seraient donc peut-être avant tout des vecteurs, des véhicules pour s'élever spirituellement. Je me demande si la pratique de l'Aïkido et la recherche du geste juste ne permet pas de régler les antennes énergétiques que nous sommes tous et toutes afin qu'elles finissent par recevoir, retransmettre et rayonner les énergies bienfaitantes de l'univers, pour rendre ce monde un peu meilleur ! Merci encore à Jacques et à vous tous et toutes pour cette belle expérience... Et à l'année prochaine j'espère. »

Et pour finir : en bilingue avec Anna, 17 ans (Allemagne) :

« Es war mein zweites Seminar in Orcival mit Jacques und es hat mir, wie letztes Jahr auch, sehr gut gefallen!

Ich habe Ähnlichkeiten im Aufbau zu dem Seminar letztes Jahr gesehen. Und das ist eine Sache, die mir sehr gut gefällt: Das Prinzip im Aikido und die Herangehensweise an Dinge mit dem Geist des Aikido ist immer (zumindest theoretisch) dasselbe bzw. dieselbe. Weil (meinem Gefühl nach) das Konzept der einzelnen Übungen und Techniken immer mit der gleichen Idee ist, kann so der Prozess des Verbesserns besser fortlaufen. Obwohl das Seminar einen eher spirituellen Schwerpunkt hatte – so habe ich es zumindest wahrgenommen – kam auch das Sportliche/Physische nicht zu kurz. Dies war einerseits während des Technik-Trainings auf den Tatami erreicht, andererseits zum Beispiel auf den Spaziergängen um den See. Das Ziel war immer, das Physische auch mit der Energie und der Einstellung zu verbinden. Auch wenn wir neue Sachen gelernt haben, so wurden doch ebenso das bereits „Gewusste“ (oder das, was man denkt, man weiß es) vertieft und oft verbessert.

Abgesehen von diesen Punkten trug auch das Äußere/Umschließende sehr zu meinen positiven Gefühlen bei: all die Aktivitäten und nicht zu vergessen die Menschen. Es war großartig, so viele neue Menschen kennenzulernen und andere wiederzutreffen. Ich persönlich hatte zudem die Möglichkeit, meine Französisch-Kenntnisse anzuwenden und auch ein wenig zu verbessern. ☺

Abschließend ist es noch wichtig zu erwähnen, dass alles und insbesondere die Verbesserung ein Prozess ist. Und auch wenn es jetzt noch nicht gut ist oder manchmal etwas nicht funktioniert, es wurde und wird auch weiterhin besser werden – wenn wir es zulassen und uns nicht dagegen blockieren. Ich bin sehr dankbar, dass Jacques uns auf diesem Prozess begleitet und anleitet!

Traduction :

« C'était mon deuxième séminaire d'Aïkido à Orcival et ça me plaît beaucoup, comme la dernière année.

J'ai vu des similitudes à l'organisation avec le séminaire de l'année dernière. Et ça, c'est une chose qui me plaît : le principe dans l'Aïkido et l'approche de choses avec l'esprit d'Aïkido est tout le temps (au moins en théorie) le/la même. Le processus d'amélioration peut mieux se passer (à mon avis) parce que le projet des exercices et techniques individuels est toujours avec la même idée. Bien que le séminaire ait eu une matière principale sur la spiritualité - c'est au moins que j'ai perçu -, les aspects physiques et sportifs n'ont pas été négligés. C'était atteint d'un côté par le training aux techniques sur les tatamis et de l'autre par les promenades autour des lacs (par exemple). L'objectif a toujours été de connecter l'aspect physique avec l'énergie et le Shisei. Même si nous avons appris des nouvelles choses, ce que nous "savions" déjà (ou ce que nous pensions savoir) a été approfondi et souvent amélioré.

À part ces points, aussi l'aspect extérieur / environnemental a beaucoup contribué à mes sentiments positifs : toutes les activités sans oublier les personnes. C'était génial de rencontrer des nouvelles personnes et d'en retrouver d'autres. Moi, j'ai eu aussi la possibilité d'appliquer mes connaissances en français et de m'améliorer un peu. ☺

Enfin, il est important de mentionner que tout, et en particulier l'amélioration, est un processus. Et même si ce n'est pas encore bon ou parfois les choses ne fonctionnent pas, nous avons été et nous continuerons d'être mieux - si nous le permettons et ne nous y opposons pas. Je suis très reconnaissante à Jacques de nous accompagner et de nous guider dans ce processus ! »

