



*19 et 20 mars 2022  
Domérat*



# Stage national Jacques Bonemaison



Compte-rendu

---



## INTRODUCTION

*L'Aïkido est une continuité dans la transmission et dans le mouvement. Ainsi, le stage des 19 et 20 mars s'est inscrit comme une suite logique de la précédente venue de Jacques Bonemaison, en octobre 2021 à Cérilly, à l'occasion du stage de ligue.*



# Samedi



*Afin de déterminer un contexte de pratique, plusieurs pistes de travail sont évoquées. Parmi les propositions, Katate Ryote Dori, Kata Dori Men Uchi, Hanmi Handachi Waza, viendront constituer le support sur lequel seront appliqués les principes et fondations plus subtils et inhérents à la pratique de l'Aïkido.*

*Entrée directe initiée par l'ouverture de la hanche, Tai Sabaki dans sa substance : les bras sont recentrés, qu'ils portent ou non un Bokken. Shisei à ressentir et matérialiser. Il ne s'agit pas de réaliser un simple mouvement mécanique, mais plutôt d'être présent, dans l'instant, en se détachant du mental, et du regard, son vecteur, sous peine d'avoir inmanquablement un temps de retard. Oublier l'attaque : « Mes yeux voient un ennemi, pour mon esprit, il n'y a rien » ; cette phrase de Tada Sensei est ici fort à propos.*

*Parmi les questions qui ponctuent la pratique : fluidité et martialité sont-elles antinomiques ?*

*Il s'avère que, bien au contraire la fluidité ouvre infiniment plus de possibles que la force brute (que l'on associe à tort à la martialité). Et pour cause, en regardant l'élément Eau, on comprend tout à fait cette loi physique qui confère à la fluidité une puissance parfois incroyable : le ruisseau coule, s'il y a une pierre, il la contourne, et un certain temps plus tard, elle aura disparue. De la même façon, Un barrage construit par l'homme peut être subjugué par une vague de Tsunami. Même l'eau du robinet peut n'en faire qu'à sa tête en présence d'un obstacle à son écoulement. L'eau n'oppose pas de résistance et trouve toujours naturellement un chemin par lequel passer.*

*Ensuite, est abordée la notion de perfection : dans notre société européenne, cette « qualité » est recherchée à la manière d'un idéal élevé, objet de bien des déboires, frustrations, vains acharnements. Si l'on regarde ce concept avec un œil japonais, il est tout autre et bien plus facile à vivre : il s'agit plutôt dans ce cas d'être sur le chemin, peu importe son « niveau », sensation d'être là où l'on doit se situer, avec justesse.*

## Ecole des cadres

*En ouverture de la discussion, est proposé le thème fédéral de l'année « Aïkido - Force de Vie ». Tout naturellement, la relation entre Aïkido et Santé est considérée. « Tout d'abord, Qu'est-ce que la santé ? » Tamura Sensei, même atteint d'un cancer, était en bonne santé. Personne n'avait rien remarqué jusqu'aux derniers temps. Même Ô Sensei, ayant lui aussi contracté cette maladie, démontrait jusqu'à ses derniers jours la puissance du Ki à ses disciples avec humour, malgré son état qui aurait pu laisser supposer la faiblesse.*

*Plusieurs questions au sujet du rôle d'enseignant : « Comment continuer de progresser lorsque l'on enseigne ? » : en continuant de pratiquer tout simplement. Le fait de transmettre l'aïkido est une source d'évolution comme une autre : l'enseignant progresse de la même façon que les élèves.*

*« Comment être sûr de ce que l'on transmet ? » : dans un premier temps, il est important d'insister sur le fait que l'enseignant n'enseigne pas mais transmet, c'est-à-dire que, loin de détenir la science infuse, il partage sa pratique à l'instant « T », dans sa parfaite imperfection, et avec la conscience qu'il n'est pas arrivé au bout du chemin.*

*En Aïkido, la finalité consiste en définitive plutôt à désapprendre (ses habitudes, ses conditionnements, ses attitudes « de travers », ...) que d'apprendre. Pas besoin de phase d'intellectualisation, il doit s'agir d'un élan naturel, vital.*

*Tous les cours d'eau mènent à la Mer, et chacun sa voie, sa façon de vivre et transmettre l'Aïkido. Ainsi, maître Tamura réalisait fréquemment les mêmes cours pour des publics différents : les enfants et les adultes, les débutants et les confirmés, ... Même message pour tous.*

*Autre questionnement exprimé : « Passer Omote à quelqu'un de plus costaud ? préférer Ura ? ».*

*En réalité, les yeux ne voient qu'un mirage. Peut-être qu'en effet la personne en face possède une force physique plus importante (ou impotente parfois ...) mais ce n'est pas la seule ressource à disposition, et une attitude totalement inattendue peut se révéler tout à fait désarmante pour cet adversaire illusoire. En outre, la forme est un leurre : un grand costaud peut en réalité être très souple, et une personne très mince peut à l'inverse être rigide.*

*Dans tous les cas, on entre ici dans un travail sur l'ego, qu'il soit sous- ou surdimensionné, et sur la persévérance.*

*Selon les paroles d'O Sensei : « L'Aïkido, c'est pour tout le monde », donc raison de plus pour oublier ce que voient les yeux et commencer de ressentir d'une autre manière ce et ceux qui nous entourent.*

# Dimanche



A travers les saisies apparemment contraignantes *Ushiro Ryote Dori* et *Ushiro Ryo Kata Dori*, nous tâchons d'appréhender la non-dualité, l'unité avec Aïte.

D'abord, mise au point sur le lien avec le bokken, permettant d'intégrer la sensation du geste minimum et centré, sans force dans les épaules, qui seraient tentées de chercher à se dégager.

L'Unité devient ensuite la plus perceptible quand intervient la contrainte supplémentaire, sans les mains, de n'utiliser que les mouvements de notre centre, qui pour sa part semble n'être jamais pris au piège d'une quelconque saisie.

Une impression est décrite : « Quand le mouvement est juste, la sensation est plus agréable ». Tirer le fil de ce constat amène à : « Quand le mouvement est faux, il est visible - Quand le mouvement est juste, il ne se voit pas » ; fondamentalement, l'essentiel est invisible.

*Tai Sabaki* est au cœur du secret, enroulé autour du Centre, enraciné par *Shisei*.

La place du regard ponctue le partage de ce week-end : les yeux sont faillibles, ils ont toujours un temps de retard ! D'après O Sensei, le rôle d'*Ushiro* est de développer le 6ème sens permettant de combler cette faille. Et pour cause cette histoire vraie : au Japon, un jeune disciple souhaitait apprendre le Karaté. Le Sensei lui dit de commencer par marcher sur le pourtour en bois des tatamis, large d'une quinzaine de centimètres. L'élève s'exécute, et tous les jours, marche sur le bord du tapis pendant une année. Il finit un jour par demander : « Maître, enseignez-moi le Karaté ! » « D'accord » dit le Maître, et il l'emmène dans la montagne. Arrivés au sommet, tous deux peuvent contempler une autre montagne en face, et entre les deux un mince pont de bois, de même largeur que le bord du tatami arpenté par l'aspirant Karatéka. Le maître dit « Traverse et tu apprendras le Karaté, le Dojo est de l'autre côté ». Le jeune tremble, hésite, recule même, et pendant ce temps, un aveugle arrive par le chemin qu'ils venaient de gravir, s'avance vers le passage hasardeux et traverse, sans crainte aucune, avec aisance même, sa canne étant plus fidèle que ses yeux dans la retranscription du réel. Histoire utile à garder en tête dans les moments où nos yeux nous leurrent.



*« Mes yeux voient un  
ennemi, pour mon  
esprit, il n'y a rien » -  
Tada Sensei*

