

VOTRE CORPS

La détente

Dans la culture occidentale, tension et force sont étroitement liées, tandis que la détente est associée au sommeil, à la lassitude, à la rêverie et à la vulnérabilité. En réalité, plus vous êtes détendu lors d'une activité physique, plus elle sera bénéfique. Tous les maîtres, peu importe leur art ou leur habileté, exercent mieux leur discipline lorsqu'ils sont détendus et concentrés. Le calme est l'une des qualités d'un maître en parfait contrôle de son art. La détente et la concentration faciliteront votre progression en Aïkido et vous procureront du plaisir lors de la pratique.

Il est important d'apprendre lentement tous les nouveaux mouvements. Vous serez alors détendu et sentirez les bienfaits de cette détente dans votre souffle, votre visage, votre nuque et vos épaules. Avec le temps, vos mouvements naturels deviendront plus aisés et votre sommeil sera plus réparateur. Vos mouvements au sol (sur le tatami) deviendront plus faciles et vous gagnerez en vitesse et en efficacité. De plus, votre concentration s'améliorera.

L'Aïkido exige une attention complète et requiert de toujours être prêt à réagir. Il faut également avoir la volonté de s'adapter. En tant qu'élève, vous apprendrez à cultiver vos qualités sensorielles.

Cela n'exclut toutefois pas un entraînement intensif et n'interdit pas de repousser vos limites. Tout art martial demande de l'entraînement. Vous aurez plusieurs défis à relever et de nombreux efforts à faire. Vous suerez beaucoup et aurez de la bonne fatigue. N'oubliez jamais que vous pratiquez un art nouveau et qu'il sera parfois difficile de remplacer vos vieilles habitudes.

Blessures

Les blessures les plus fréquentes sont les contusions et les entorses. Si vous vous blessez régulièrement, veuillez nous en informer. Peut-être serons-nous en mesure d'en trouver la cause. Lorsque vous vous blessez, informez-en votre instructeur immédiatement. Une trousse de premiers soins est disponible au dojo.

Le Keikogi

Votre uniforme d'entraînement est le keikogi ou gi, qui comprend une ceinture, l'obi. Traditionnellement, la ceinture que vous portez est une marque de votre niveau de compétence. L'état de votre gi et de votre obi démontre votre attitude et vos habiletés au tatami. Si vous transpirez beaucoup, votre gi doit être lavé toutes les deux séances d'entraînement et doit avoir été séché. Cependant, selon la tradition, Par contre, traditionnellement l'obi ne doit jamais être lavée. Puisque l'Aïkido nécessite beaucoup de proximité entre individus, il est non seulement respectueux mais recommandé d'avoir un gi et un corps propres. Inscrivez votre nom à l'encre indélébile à l'intérieur de votre gi aussitôt que vous le recevez. Normalement, le nom par lequel vous désirez que l'on vous identifie est inscrit sur l'épaule gauche de votre costume.

Lors des entraînements, votre gi peut se froisser ou se déplacer. Il faut toujours le replacer face au mur et dos à votre adversaire et aux autres élèves et ne jamais saluer avec une tenue qui ne serait pas impeccable. Votre obi doit toujours être bien serrée, le nœud bien au centre. Lors des premiers cours, nous acceptons que vous ne portiez pas le keikogi, mais les vêtements de ville ne sont pas permis. Il est préférable de porter des vêtements amples, tels que des tenues d'entraînement, sans boucle de ceinture ni objet contondant qui pourraient déchirer le tatami ou blesser votre adversaire.

Hygiène personnelle

La pratique de l'Aïkido exigeant des contacts physiques fréquents, une douche avant les cours peut rendre le travail avec autrui plus facile. Veuillez avoir les ongles courts et propres. Cela peut paraître banal, mais c'est la cause majeure de blessures embêtantes. Le dojo mettra des coupe-ongles à votre disposition.

Bijoux

Les bijoux pouvant causer des blessures, évitez d'en porter, en particulier ceux qui ne seraient pas cachés par votre keikogi. Certains bijoux sont plus difficiles à remettre une fois enlevés. Il est donc à votre avantage de les fixer avec du ruban de premiers soins. De plus, il est de votre responsabilité de ne pas blesser les autres lors des cours.

Observation

L'observation est une habileté active qui se développe avec la pratique. La capacité de voir clairement et d'évaluer un mouvement ou une situation est critique lorsqu'on apprend un art martial. Une grande partie de l'enseignement de l'Aïkido se fait au moyen de démonstrations ; l'instructeur montre le mouvement et l'étudiant le répète. Les mouvements des arts martiaux ne sont pas appris par l'intellectualisation, la conceptualisation ou la philosophie, mais par l'exécution. Contrairement aux méthodes occidentales, le fardeau d'enseigner n'appartient pas à l'instructeur, mais à l'élève qui doit rechercher par lui-même la vérité dans l'enseignement. Selon une vieille maxime, il ne faut pas "écouter mes paroles, car elles peuvent mentir. Regarde mon corps, car le corps dit vrai." Le plus grand cadeau que peut vous offrir un instructeur est tout simplement de vous montrer son art. C'est à vous d'en faire le vôtre.

Le centre de gravité

La sensation d'être "centré, enraciné" est l'un des premiers résultats d'un entraînement régulier. En relâchant son corps et sa tension chronique (qui sert à combattre la gravité), on libère de l'énergie qui servira au corps. Vous connaissez la sensation d'être tendu et à quel point cela fatigue rapidement? La sensation d'être centré est l'opposé. On atteint cette sensation tout simplement en étant conscient à quel point on peut s'abandonner à la gravité terrestre. Laissez votre poids s'enfoncer dans le tatami à tout moment. Détendez vos muscles et vous travaillerez plus facilement chaque mouvement. En abandonnant la lutte contre la gravité, votre corps connaîtra de nouvelles sensations. Il est très facile d'atteindre cette sensation lors des étirements et échauffements. Utilisez la gravité le plus souvent possible pour faciliter vos étirements. Cependant, ne forcez ni ne sautillez jamais. Prenez plaisir à redécouvrir votre corps sans vous préoccuper de votre performance. Explorez votre capacité à apprivoiser et à utiliser les forces naturelles qui vous entourent pour votre mieux-être.

Vitesse

Sur le tatami, exécutez vos mouvements avec précision, le plus rapidement possible, mais tout en restant calme. Cependant, il est inutile de vous presser. Si vous vous entraînez à une vitesse inappropriée, vous serez comme un skieur qui dévale une pente trop abrupte pour lui. Un rythme trop rapide amplifie parfois certaines erreurs qui pourraient être corrigées si les mouvements étaient exécutés plus lentement. La vitesse vient avec le temps et l'attention portée à la répétition des mouvements. Prenez votre temps et soyez précis. C'est la meilleure méthode d'apprentissage.

Le choix du moment : le « timing »

Lors de la production d'un grand cru, le choix du moment est critique. Les meilleurs ingrédients, les meilleures grappes seraient gaspillées sans les connaissances et l'art du vigneron. Tout comme le vin, chaque mouvement de l'Aïkido a son propre "moment" et doit avoir le temps de mûrir. Le moment de chaque technique doit être étudié soigneusement. Vous découvrirez, au fil du temps, que chaque technique possède son propre rythme et que celui-ci ne peut être brusqué. Un rythme s'installe entre vous et votre partenaire. Comme la marée, vous devez savoir quand monter ou descendre. L'essence de la pratique est d'étudier son rythme, car c'est le rythme de la vie.

La respiration

Ki est un mot japonais qui signifie esprit, énergie, force de vie. Lorsque le ki est actif dans votre corps, on parle de *kokyu-ryoku* ou de "force de souffle". En respirant librement, vous permettez à votre énergie de circuler tout aussi librement, vous serez centré et détendu et sentirez l'extension.

Il est très rare de retenir son souffle en Aïkido. Certains exercices demandent que vous reteniez votre souffle, mais ils visent spécifiquement votre capacité pulmonaire et l'étirement de votre corps et de votre esprit. Les mouvements techniques sont plus faciles à exécuter en respirant librement. Cela est particulièrement vrai lors de chutes. Expirez au contact du tatami lors de chutes ou de roulades.

L'extension

L'extension, l'expansion et la relaxation sont intimement liées. Les mouvements d'extension sont détendus et dirigés par votre centre, avec le poids qui repose naturellement sous vous. Cela sous-entend que le mouvement sera dirigé par les bouts de vos doigts, de vos orteils, du haut de votre tête et par la base de votre colonne vertébrale. Vous prenez constamment de l'expansion durant l'entraînement, votre présence grandit et remplit l'espace infini. Telle était l'expérience de O'Sensei, le fondateur de l'Aïkido, qui suggérait "d'être un avec l'univers".

La pratique du "bras impliable" est sans doute le meilleur exercice pour l'extension du bras. Si vous n'en avez pas fait l'expérience, demandez à quelqu'un du dojo de vous le montrer. On peut aussi s'entraîner à l'extension du coude, du genou, de l'épaule ou de toute autre partie du corps.

L'idée de l'extension est de laisser son corps prendre de l'ampleur dans l'espace. L'extension est l'expansion du ki, de l'esprit et du corps. Cela veut dire que vous occuperez l'espace qui vous revient. Plus votre perception devient positive, plus vous apprécierez les nouvelles extensions de votre être.

Congruence (harmonie) et pratique

Dès l'enfance, nous apprenons en copiant les gens qui nous entourent et en réagissant à notre environnement. En répétant nos comportements, nous les renforçons. La pratique de l'Aïkido permet d'acquérir des habitudes saines. Instinctivement, nous nous méfions des nouveautés, mais il faut les apprivoiser. Même si les vieilles habitudes sont parfois mauvaises, on peut avoir tendance à s'y accrocher. Nous finirons toutefois par juger que les nouvelles habitudes ont le potentiel de remplacer les vieilles. Ces étapes se passent généralement dans l'esprit mais elles doivent être renforcées dans le corps. L'apprentissage du corps est plus lent que celui de l'esprit, donc la répétition fréquente des mouvements et des techniques s'avère nécessaire. Lorsque votre esprit et votre corps s'entendent sur vos actions, ces actions sont harmonieuses. Cela signifie que votre entité complète se déplace.

Un proverbe chinois dit "qu'une seule goutte d'eau n'a aucune force, mais que des millions de gouttes se déplaçant dans la même direction, en même temps, ont la force d'un raz-de-marée".

Imaginez votre corps comme un réseau de cellules qui doivent être d'accord sur une action donnée pour qu'elle puisse survenir. Il s'agit de la congruence. Cette dernière commence dans votre esprit par l'imagerie détaillée que vous allez accorder à chaque technique, telle qu'elle vous a été montrée. Ensuite, lors de la pratique avec votre partenaire, l'imagerie dit à votre corps comment s'exécuter. En échangeant avec votre partenaire, commencez à bouger immédiatement. En utilisant cette approche, même si le mouvement n'est pas parfait, vous appliquerez la meilleure stratégie d'apprentissage des arts martiaux. Mais allez-y lentement! Laissez votre système vous indiquer la vitesse qui vous convient. Gardez en tête l'imagerie et déplacez-vous par votre centre. Le reste suivra.

Relation uke-nage

La relation entre uke (celui qui reçoit) et nage (celui qui projette) est particulière. Contrairement à plusieurs arts martiaux qui demandent que l'on ait un adversaire, l'aïkidoka pratique son art avec un partenaire. Il n'existe aucune compétition dans l'Aïkido, aucun "face-à-face". Chaque partenaire est plutôt la moitié d'un tout et chacun est responsable de l'expérience de l'autre lors de l'apprentissage.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, c'est le uke, et non le nage qui a le rôle le plus difficile. Il doit présenter à son partenaire une attaque "honnête" avec laquelle travailler. De prime abord, cela paraît simple, mais il en est tout autre. Il ne faut pas tenter de frapper le plus fort possible. Une attaque "honnête" est consciente. Vous devez être conscient de la situation de votre partenaire. Y a-t-il une grande différence en gabarit, en force, en expérience, avec votre partenaire ? Évidemment, un élève ceinture noire de 200 livres qui attaquerait avec brutalité un débutant de plus petite taille serait irresponsable.

Plusieurs aïkidokas ont de la difficulté à faire la différence entre la résistance totale à une attaque de pleine force et l'exagération d'une chute pour compenser une technique mal appliquée. La première responsabilité du uke est de collaborer avec son partenaire afin qu'il puisse pratiquer son art le mieux possible. Tout en étant sincère et sensible, on doit encourager son partenaire à pousser ses limites, à être le plus performant possible, mais sans le surmener. La relation entre le uke et le nage ressemble à une charrette. Si on serre trop les moyeux, la charrette ne roulera pas. S'ils sont trop desserrés, les roues ballotteront et la charrette deviendra instable. Il faut trouver un juste milieu pour permettre à la roue de tourner librement. Avec le temps, la répétition d'un mouvement effectué avec confiance se transformera en une technique plus efficace et plus naturelle. N'oubliez pas de ne pas vous surmener, mais de vous entraîner!

Cycles

Nos vies sont réglées selon des cycles et des rythmes naturels. Vos progrès en Aïkido seront donc cycliques. Vos entraînements seront parfois faciles, d'autres fois plus ardues. Mais il faut éviter de ne vous entraîner que dans les périodes plus faciles. Il faut faire des efforts, même dans les bas. L'important, c'est que vos bas soient moins fréquents que vos hauts.

N'abandonnez pas. Pratiquez selon un horaire fixe et permettez-vous de découvrir vos capacités. Accordez-vous du temps chaque jour pour votre aïkido, même si vous ne pouvez vous rendre au dojo. L'aïkido vous procurera de grands bienfaits avec le temps. Souvenez-vous que cet art progresse avec les années. Si vous ne cessez jamais de vous entraîner, vous vous améliorerez sans cesse. Et ne croyez pas qu'il est plus facile d'apprendre pour les autres. Nous avons tous le même niveau de réalisation de soi.

Engagement

Il vous faudra environ une année avant de commencer à comprendre l'Aïkido. Cela est aussi vrai pour tous les arts martiaux et pour tous les arts classiques. On ne peut imaginer qu'un musicien débutant puisse faire partie d'un orchestre symphonique après dix leçons. On ne peut non plus espérer atteindre la maîtrise d'un art martial dans le même temps?

De même qu'un musicien doit en général apprendre les techniques de base de son instrument et de la musique pour devenir compétent et afin d'improviser, en Aïkido vous devez apprendre les bases avant de pouvoir vous exprimer entièrement par des mouvements improvisés. En tant que nouvel aïkidoka, vous apprenez une nouvelle langue. Les mouvements de base sont les lettres de l'alphabet. Apprenez bien vos bases. Avec le temps, vous composerez des mots avec les lettres, puis formulerez des phrases avec des mots, et plus tard combinerez les phrases en une expression personnelle qui reflète votre individualité.

Un point doit être souligné pour les débutants : le secret du progrès en Aïkido réside dans l'entraînement quotidien et la rigueur. Cela est évident et on ne doit pas le négliger.

Entretien du dojo

L'entretien du dojo est une responsabilité communautaire. La culture occidentale présente toujours l'entretien comme une corvée abaisante devant être faite par d'autres. Notre art nécessite que nous soyons au-dessus de telles idées. Percevoir le travail à être accompli et le faire est une pratique en soi. Le développement de la personnalité et de l'humilité est aussi important que le peaufinage d'une technique.

Tous les tatamis doivent être lavés après chaque cours. Il suffit de quelques minutes à plusieurs pour cela. De cette façon, nous avons le sentiment de prendre un nouveau départ à chaque cours.

Notre relation

Pour vous inscrire à notre dojo, vous n'avez qu'à remplir un formulaire d'inscription et une exonération de responsabilités. Ceci n'est qu'une petite partie de votre relation avec le dojo. La grande partie de cette relation (comme la majeure partie de cet art) est apprise dans le silence, sans verbalisation. Apprenez à utiliser le dojo correctement. Qu'il soit un jardin dans lequel vous grandirez! Des considérations toutes simples vont embellir votre relation avec le dojo.

Vous êtes admissible à un examen de niveau (passage de grade) après un certain nombre de cours. Les examens sont annoncés au dojo. Vos résultats influenceront la diversité des entraînements qui vous seront offerts dans notre dojo et dans d'autres dojos du monde.

Un dojo n'est pas qu'un local d'entraînement. C'est une famille. Vous êtes maintenant membre d'une très grande famille d'aïkidokas partout au monde. Le nord de la Californie uniquement compte environ 8000 aïkidokas.

Le dojo existe pour que nous puissions bien nous entraîner et sa qualité dépend de nous tous. Nous vous remercions donc d'apporter votre aide au dojo lorsque nécessaire et d'acquitter vos mensualités assidûment. Les mensualités doivent être réglés nonobstant le nombre de vos entraînements pendant le mois. Contrairement à un spa ou à un centre d'entraînement, le dojo est l'extension de notre créativité et de notre volonté de créer la paix dans nos vies. Encourager le dojo, c'est encourager une idée.

Autres instructeurs

Nous vous suggérons de vous entraîner avec le plus d'instructeurs possibles. De temps à autre, nous inviterons d'autres instructeurs et nous vous informerons des séminaires et ateliers qui reçoivent d'autres instructeurs. Chaque instructeur a son approche unique vous présentera ses idées et sa conception de cet art fascinant. En adoptant une approche éclectique dans votre apprentissage de l'Aïkido, vous prendrez plaisir au meilleur de l'enseignement. En respectant tous les instructeurs de toutes les écoles, vous arriverez à vivre votre Aïkido dans votre vie personnelle.

Autres élèves

L'aïkido nourrit le sentiment de communauté. Nous sommes tous ici pour nous entraider, chacun notre tour, maître et élèves.

Autres arts martiaux

Soyez respectueux des autres arts martiaux en tout temps. Ne perdez pas votre temps à vous demander quel art est le meilleur. Chacun possède ses qualités et, lorsqu'ils sont pratiqués avec rigueur et sincérité, tous les arts se rejoignent. Malgré des techniques différentes, le travail physique et spirituel qui mène à un raffinement de la personnalité est le même. "La montagne ne se moque pas de l'humble rivière, et la rivière ne se moque pas de la montagne car elle est immobile." Si vous ridiculisez les autres, ils vous rendront la pareille.

Si vous quittez...

Si vous désirez quitter le dojo, merci de nous en informer. Nous sommes sincèrement intéressés à rendre agréable votre expérience en Aïkido, mais il se peut que vos besoins soient mieux assouvis ailleurs. Nous honorerons votre départ tout comme nous avons honoré votre arrivée. Nous pratiquons l'Aïkido depuis plusieurs années et avons dû affronter une multitude de différences. Nous voulons comprendre votre expérience et apprendre de celle-ci. En nous parlant de votre expérience, vous nous offrez l'opportunité de grandir.

À quoi s'attendre

Si seulement vous saviez dans quoi vous vous êtes embarqué! La pratique des arts martiaux est toujours exigeante. Pour atteindre l'excellence, il faut un dévouement extraordinaire. La pratique de l'Aïkido vise l'excellence de soi, tout au long de notre vie. Notre art se développe au fil du temps, que ce soit à la maison ou au dojo. Nous sommes les produits de nos modes de vie et chaque cours d'Aïkido nous permet d'exploiter une des facettes de notre personnalité. Seul un entraînement discipliné et intégré peut faciliter les leçons et nous offrir les outils et la force pour bien les assimiler. Ceci vous aidera peut-être à comprendre les trois faits suivants :

- 1) les arts martiaux ont un haut taux d'abandon
- 2) les maîtres sont disciplinés dans leur art et c'est seulement avec un entraînement discipliné et constant que l'on parvient à maîtriser cet art. Le rythme d'arrêter/repartir ressemble plus à un essai qu'à une pratique
- 3) Tant que vous pratiquerez l'Aïkido, quel que soit votre âge, vous progresserez.

Prendre le chemin le plus long vous sera très bénéfique. Si vous avez des doutes, retournez aux bases, elles vous guideront.