

## **Midori No Hi 2019 : un millésime !**

*Du 12 au 17 avril 2019, une trentaine d'aikidokas se sont retrouvés à Bras, autour de Jean-Pierre Lafont, CEN 6ème Dan, pour un stage qui a honoré le printemps et la pratique d'aïkido.*

Vendredi 13 avril. 22h. Arrivée place des Allées. C'est la fin du voyage et le début d'un autre. Le Midori No Hi ou « journée verte » comme le veut la tradition japonaise. Dans les valises, Keikogi, hakama, tenue de jardinage et besoin d'une pause dans une vie très remplie.

Dans la salle d'accueil de l'ENA, la plupart des participants sont déjà là, arrivés des quatre coins de France et même de la Réunion. Jean Jacques avec sa bonhomie coutumière et Jean Pierre Horrie nous accueillent avec le sourire. Jean Pierre Lafont est présent également. C'est la première rencontre avec ce pratiquant 6ème dan aikikai, élève de Tamura, chargé d'enseignement national et professeur au club de Manom-Yutz en Moselle. L'accolade est chaleureuse et bienveillante. Il y a dans l'air comme l'augure d'un stage pas ordinaire.

### **Au rythme d'une journée**

Samedi 14 avril. 7H30. Le ciel est pur, le chant des oiseaux et du ruisseau accompagnent le silence et la sérénité qui règnent dans le dojo Shumeikan. Jean-Pierre nous propose 1 heure de Qi Gong. Ce sera le rituel qui commencera chaque journée. Sous ses conseils, chaque pratiquant cherche son ancrage, invite l'énergie, dénoue son corps, se relie au ciel, à la terre, lâche et relâche lentement, se pose dans l'ici et maintenant. Le mieux qu'il peut.

8H30. Petit déjeuner et premiers échanges, premières rencontres. Il fait bon. On sent chez chacun le plaisir d'être là, dans cet endroit un peu retiré du monde.

9H30. C'est parti pour les deux premières heures d'aïkido. Sous les regards des maîtres aux murs du dojo, nous inspirons, expirons. Jean Pierre nous invite à nous relier à notre corps par le souffle, « à se sentir en paix », « relâché mais martial à l'intérieur ». Le ton est donné. « On peut se mettre sur la gueule si on veut, mais qu'est-ce que ça vous apporte ? » précise-t-il non sans humour. A cet instant, je comprends que ce stage va nous emmener bien plus loin que nous ne le pensons, « à travailler pour soi », avec l'autre, Aïte. Au cours de cette matinée, les diverses techniques sur giaku hamni katate dori nous conduisent à ressentir son centre, à s'y installer, à tourner autour, à faire tourner, à aller dans le vide. Mais aussi à « être déjà prêt », à « penser le mouvement » pour qu'il se fasse, à « trouver ce qui se passe en soi ». Cela semble si aisé et fluide à regarder ! Pourtant, ce matin là, je sens mes épaules hautes, mon centre de travers, mes gestes hésitants. Je comprends aussi que le « relâché, martial à l'intérieur » c'est un peu comme la quête du Graal, il va falloir aller au-delà de la prouesse personnelle pour accéder à une autre dimension.

11h30. Le cours se termine. Kokyu ho puis respiration ensemble. Alors que certains quittent le dojo pour dresser le couvert, d'autres balayent le tatami et époussettent les boiseries. Tout semble s'installer dans une belle harmonie.

12h30. Repas. Jean Jacques nous régale. L'alchimie des saveurs côtoient celle des échanges.

14h30. Après une « réunion » plus ou moins longue pour chacun, c'est l'heure de troquer le keikogi pour la tenue de jardinage, le bokken pour le sécateur, le râteau et autre brouette. Dans le grand jardin de l'ENA, tout le monde s'active. Ça coupe, ça ramasse, ça tond, ça sifflote, ça plaisante, les mains dans la terre et le cœur à l'ouvrage. Il fait beau. « la paix intérieure », ça pourrait bien passer par là aussi !

19h. L'après-midi s'est vite écoulée. Nous reprenons le chemin du dojo. Échauffement en Do in. Se connecter à son corps, de l'extérieur vers l'intérieur. Le travail du matin se poursuit. Un peu d'hamni andachi waza, « baisser son centre », « aller dans le vide », « faire tourner Aïte»...lequel « n'est pas venu là pour manger des glaces ! » rajoute Jean Pierre avec humour. Je crois que personne n'a plus de doute là-dessus !

21h 30. La journée se termine autour d'un bon repas. Il y a un peu de fatigue mais surtout les promesses du lendemain.

### **« Je reprends ce que je donne »**

Les jours qui suivent nous embarquent, nous bousculent, viennent remettre en question croyances et regards sur la pratique d'aïkido. Nous allons « recréer le monde en calligraphie », « faire vibrer l'âme » avec ameno tori fune, nous allons apprendre à « penser la technique » et non combattre. Avec morote dori, nous allons comprendre que « pour aller au chemin le plus court, avant, il faut connaître le chemin le plus long ».

Aïte, parce qu'il donne, parce qu'il est présent, devient alors le « mur sur lequel tu t'appuies » mais aussi et surtout la possibilité d'entrer en « connexion » avec lui, de lui « donner 3 millimètres, et pas plus, et d'en reprendre 3 en rentrant ». Je n'aurais jamais soupçonné la puissance redoutable de 3 millimètres ! Et pourtant, quelle que soit la technique, ces 3 mm permettent de « prendre le temps », de « laisser les choses venir », de « profiter du voyage » et de devenir « pratiquant d'aïkido ».

### **Éviter les peurs et les croyances**

Avec Jean Pierre Lafont, l'aïkido ressemble aussi à un chemin vers la sagesse. « On se sert de la discipline pour sauver des vies », précise-t-il et d'ajouter « la réussite, c'est la paix intérieure. L'efficacité, c'est la dernière seconde ». C'est la « magistrale » démonstration du cours du lundi comme le remarquera Daniel, un aikidoka Réunionnais. En effet, les techniques ushiro se sont invitées « comme une fleur sortie du béton ». De manière inattendue, naturelle et particulièrement efficaces. Pour ce faire, aux gestes, Jean Pierre crée la confusion dans nos esprits et saupoudre : « Si c'est lui que je veux, faut pas que je lui dise » ou encore « c'est tout droit mais pas tout droit », « c'est toujours lui et toujours moi » ou enfin le magnifique « c'est pas rond, c'est pas droit. C'est toujours droit mais rond ! ». Le mental rend les armes, le corps se met en mouvement, accepte, accompagne, accueille. Dans le dojo, les techniques s'enchaînent, personne ne cherche à perdre ou à gagner, chacun tente d'oublier ses attentions mentales et « profite du voyage ».

## **Devenir pratiquant d'aïkido**

Bokken, Jo, techniques sur sode dori ou encore kata dori men uchi nous conduisent « à apprendre à accepter ou, si nous refusons le geste, à l'accompagner », à « se sentir solide sans stress », à « essayer d'être toujours le même ». Jean Pierre répète comme un leitmotiv ou un mantra, « apprenez à être bien quand vous pratiquez », de manière « à travailler ensemble, à vivre les choses ensemble », de manière à « avoir envie d'être acteurs tous les deux ». Ca y est, ça bouge à l'intérieur comme à l'extérieur! Certaines peurs s'éloignent, d'autres croyances se modifient ou se confirment. Exit la force, le défi, l'envie d'en découdre ou la crainte d'être soi. J'accueille les mots comme un baume puissant sur une pratique martiale qui prend tout son sens. Je me sens devenir un peu plus pratiquante, un peu moins exécutante. Je découvre des sensations nouvelles et une forme d'apaisement bienvenue. Sur le tatami, la rencontre avec chaque aïte est une histoire, un moment partagé, un pas de plus vers soi, vers l'autre et vers le monde.

## **Rendez-vous au printemps prochain**

Mercredi 18 avril. 11h. Le midori No Hi se termine. Le dojo garde précieusement une paix intérieure nourrie à plusieurs. Le jardin est nettoyé, aménagé, il semble renaître. Chacun repart vers son chez lui. Les sourires s'échangent avec les adresses, les envies de se retrouver l'année prochaine s'ajoutent au plaisir de beaux moments vécus ensemble.

14h. La place des allées s'éloigne. Dans mes bagages, il y a l'accordéon de Jean Mi, les délices d'une soirée à la Réunion, l'irremplaçable Jean Jacques, les atemi de Thierry, le sourire de Monette, la valse avec Manu, les conversations avec Marco, le chœurs d'un soir avec Manon et Xavière...et la gentillesse et bonne humeur de chaque participant. Dans mes bagages, il y a enfin, une rencontre avec Jean Pierre Lafont, un pratiquant qui donne à l'aïkido ses lettres de noblesse et qui vient illustrer avec une telle finesse les propos de Tamura Shihan dans le dernier « Shumeikan » : « *Le budo, c'est comprendre l'autre, c'est comprendre la connexion entre l'autre et soi et puis soi et l'autre. C'est percevoir l'ordre des choses. C'est ensuite expérimenter pour améliorer et développer cette relation avec l'autre pour un bien réciproque.* » Gratitude.

Virginie Serrière