

Kangeiko

« Force de vie. Pratique de chaque instant »



Kangeiko 2021

« L'Aïkido sans barrières ni frontières »

Du 07 au 12 février 2021

***Jacques Bonemaison Shihan, 7^e Dan Aïkikai
Jean-Pierre Lafont, 6^e Dan Aïkikai***

Pourquoi maintenir Kangeiko dans ce contexte sanitaire

Un sentiment d'inquiétude à dépasser

Malgré le bouleversement de notre quotidien, ce terrible sentiment d'être « à l'arrêt », le sens fondamental de Kangeiko prend ici tout son sens. Car comme les arbres en hiver travaillent leurs racines et se régénèrent pour le printemps, c'est justement maintenant qu'il faut faire Kangeiko.

Nous faisons partie de la Nature : alors, comme les plantes, entrons en nous-mêmes, prenons le temps.

Aujourd'hui, nous n'avons pas Aité avec nous. Il faut en trouver un autre : nous-mêmes. Aller se rencontrer, travailler avec soi-même, accepter d'être soi-même en harmonie. Le confinement n'est pas une prison ; c'est au contraire une invitation à pousser sa propre porte, aller à l'intérieur, y faire le ménage et trouver sa propre liberté.

C'est un beau moment pour l'Aïkido et son devenir : quand on a balayé devant chez soi, on peut faire mieux ailleurs.

Une organisation exceptionnelle

L'organisation de ce stage fut un véritable défi, tant pour sa gestion technique que pour sa force de persuasion. Comment regrouper autant de personnes à distance, et faire passer le message ? Comment le porter à ceux qui n'ont pas osé s'inscrire ou qui ne pouvaient pas ? Que pouvait-on travailler alors que l'on ne pouvait pas se toucher ? Comment accepter l'idée d'un stage en visio, solution rejetée par beaucoup car semblant complètement hors sujet ? Nous qui l'avons vécu, nous savons que c'est possible ! Rendu possible en particulier grâce à Patrick pour ses compétences techniques, sa disponibilité et sa patience exceptionnelles (avant le stage et en continu durant tout le stage).



A la question « que nous a apporté ce stage « en plus », que ne nous aurait pas apporté un stage « normal », nous pouvons aujourd'hui répondre.

Non seulement cette solution audacieuse ne fut pas un souci ; elle ajouta même quelque chose. Le lien était là, plus vivant que jamais. Avec nous-mêmes, avec les autres. La distance a disparu. L'écran n'était plus une barrière, mais un lien. On a sauté par-dessus l'obstacle. Nous étions dans le Aï de Aïkido... Ainsi, d'obstacle à priori incontournable, la situation a été retournée en opportunité éclairée (Tai Sabaki).

(On a pu voir une pratiquante s'emparer d'un parapluie, et le poser non loin de l'écran pour éviter les reflets du soleil...)

L'Aïkido, c'est s'adapter

Des gestes simples. Vérifier que « c'est ça », ressentir le mouvement au plus profond maintenant que l'autre n'est plus là pour nous donner la réponse ; c'est nous-mêmes qui allons la trouver.

La pratique n'a rien présenté de nouveau, mais elle nous invite à être vécue dans un ressenti différent : creuser honnêtement à l'intérieur de nous, y balayer avec gentillesse, bienveillance mais aussi fermeté. C'est l'occasion d'aller chercher l'Aïkido là où il est, en nous-mêmes et pour nous-mêmes.

Jacques et Jean-Pierre, chercheurs comme nous, nous offrent leurs ressentis de Sempai. Nous ne le répèterons jamais assez... Merci infiniment à vous, pour cette semaine de présence, de bienveillance, de patience, d'éclairer le chemin sans compter. Merci à l'organisateur, pour son investissement sans faille, jusqu'à en perdre le sommeil pour que cette semaine soit parfaite. Merci à vous tous : la flamme de Tamura Sensei, ravivée par ce Kangeiko, n'est pas prête de s'éteindre.

La porte du dojo de Tamura Sensei vient de s'ouvrir. Puisseons-nous vivre ensemble ces vibrations, les faire vibrer à l'unisson, comme un orchestre s'accordant au diapason...

Un programme bien rempli

Le stage a démarré le dimanche 07 février à 17h précises, avec une présentation des pratiquants et une introduction sur Kangeiko version 2021, suivie du premier cours. Tous les jours, de 7h30 à 8h30, respiration, Tai Chi, méditation ; de 10h30 à 11h30, Chi Kong, Aïkido ; de 16h à 17h (voire plus), questions réponses ; et de 19h30 à 20h30, Aïkido. Le stage s'est terminé vendredi 12 février, avec un bilan du stage, suivi d'un cours de clôture à 19h30.



Questions réponses

Beaucoup de questions ont été posées durant la semaine, parmi lesquelles...

*** Pour faire une technique avec Aité, il ne faut pas le déranger ; et comme Aité est notre miroir, il ne faut pas déranger notre propre corps par la technique : vrai ?**

Enlever le « il ne faut pas ». C'est vrai, mais aller au-delà de ce qui est « juste ou faux ». Ce n'est pas un ordre, mais « ça ouvre la porte ».

O'Sensei nous invite à « pratiquer dans la joie » : il n'y a pas de notion de juste ou de faux. « Si on ne pratique pas dans la joie les choses ne peuvent pas aboutir ».

Si on déränge Aité, le mouvement ne peut pas subvenir, ça vide le mouvement d'Aïkido.

Aité c'est soi-même, le miroir inversé. Si on ne prend pas le soin de ne pas déranger l'autre, on n'a pas un regard d'amour sur soi, alors que c'est important : donc par corollaire, Aité ou soi, on fait en sorte que les choses aboutissent.



*** Que dirait Tamura Sensei face à cette pandémie ?**

Dans ses écrits, Tamura Sensei nous invite dès janvier 2000 à changer nos habitudes, notre manière de voir les choses, d'envisager la solidarité plutôt que l'égoïsme ; ne penser qu'à notre confort sans que les autres y soient aussi, c'est le début des catastrophes.

Ces écrits, de 21 ans d'âge, n'ont pas pris une ride.

Où est ce déséquilibre ? Traite-on la planète de la bonne manière ? Est-on vraiment heureux en achetant un téléphone nouvelle génération ? Ce stage est une occasion pour nous de creuser cette question, de changer notre regard, notre façon d'être utile dans notre pratique en ce moment (grâce au virus justement). Il y a quelque chose à trouver.

Le virus est là de toute façon. Ce n'est pas lui qui va nous dominer, mais nous qui allons l'utiliser pour nous recadrer dans notre vie (d'une manière globale, pas individuelle), pour vivre d'une manière juste, plus en conformité avec la nature. C'est Tai sabaki.

*** Avec les années, le corps vieillit... Comment accepter ce fait, la pratique de l'Aïkido peut-elle aider à passer ce cap?**

Pourquoi se désoler de ce qu'est la vie ? Le torrent, devenu fleuve, n'a pas changé de nature ; il évolue dans son parcours.

Ne pas passer son temps à regretter ce qu'on n'est plus ; mieux vaut se nourrir de ce que l'on est dans l'instant. Au lieu de courir après des performances dans une nature que l'on ne voit pas, s'arrêter pour voir passer un chevreuil, admirer un paysage, une fleur épanouie, simplement déguster l'instant... Avec l'âge, on y arrive de mieux en mieux. On ne vieillit pas, on mûrit ; c'est notre regard des choses qu'il faut changer.

*** En tant qu'enseignant, on se sent responsable de ce que l'on transmet aux élèves, des conséquences de ce qu'on enseigne. On parle quand même de couper des têtes... Comment transmettre l'Aïkido de manière juste ?**

En tant qu'enseignant, on peut avoir notre manière d'exprimer l'Aïkido, avec nos mots, notre éclairage, fruit de notre parcours, mais ce n'est pas « de l'Enseignant-Do ». Ce n'est pas « notre » approche.

Retournons aux sources. Qu'est-ce que le Budo de O'Sensei ?

*** Qu'entend-on par « sabre d'amour » ?**

Il y a le « sabre qui tue » et le « sabre qui donne la vie ». Cela peut paraître paradoxal : qu'est-ce que le sabre, qu'est-ce que l'amour, peut-on joindre les deux ?

O'Sensei a complètement transcendé le sabre qui tue en sabre de vie. L'origine de la vie c'est l'amour, écrit-il. Il a repris le sabre, qui tue depuis des siècles, pour le transformer en instrument d'amour. Pour O'Sensei, le Aï de Aïkido est le Aï d'amour, dans le sens de celui qui crée la vie. Dans notre pratique, c'est ce qu'il nous invite à découvrir.

Ceux qui ont connu O'Sensei de son vivant se souviennent de son ouverture de cœur...

*** Qu'est-ce que le toucher dans notre pratique ? A quel moment il intervient, au moment du contact physique ou bien avant (sen no sen) ? A quel niveau se joue-t-il, touche-on le corps, le cœur, l'âme d'Aité ?**

Dans Aité, il y a le « Aï » de Aïkido et « Te » (la main). Aité, c'est donc une rencontre. Elle nous invite à dépasser cette simple notion de toucher, s'ouvrir au fait que ce n'est pas qu'un simple contact.

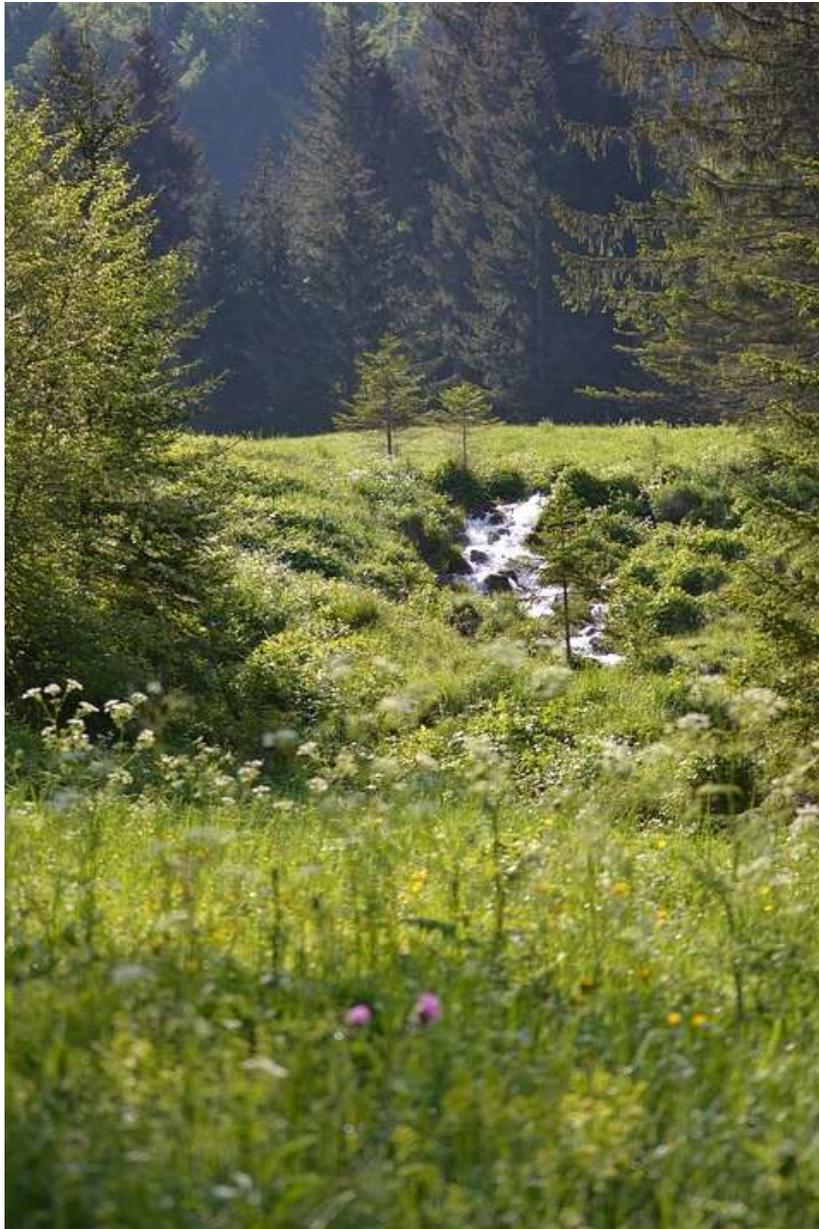


Le contact est permanent. C'est avant, pendant, après le toucher. Avec Tamura Sensei, nous étions déjà saisis avant : il était déjà en nous, avait pris notre seika tanden. Peu lui importait notre poignet, il le traversait.

* Après le Chi Kong, comment garder ces sensations pendant la pratique ?

Si on bouge lentement ça va, mais en allant plus vite c'est plus difficile ... Seul, ça va, mais à deux, « il y a l'autre » ... C'est là tout le génie de O'Sensei : on croit qu'Aité arrive avec une énergie opposée à la nôtre, alors qu'au contraire, de « deux » nous pouvons être « un ».

« Mes yeux voient un ennemi, dans mon esprit il n'y a rien », écrit Tada Sensei.



Aité, Aï, c'est Un.

Comment deux forces opposées deviennent « un » ? C'est notre travail. Pratiquer, chercher sans chercher. Enlevons certains de nos états d'esprits défectueux (« il m'attaque, je me défends » : ici, c'est Uke et plus Aité), ramonons notre cheminée, revisitons notre façon de voir notre pratique. Alors, ça va changer. Le partage se fait tout doucement, comme ce matin dans la méditation : le cours d'eau ne fait que traverser la prairie ; elle ne change pas, mais l'herbe et les fleurs y poussent... C'est la magie de Aité.

Tout doucement, on réalise une certaine harmonie avec l'univers ; c'est la solution pour l'avenir de l'humanité.

Peu important pour Tamura Sensei si Aité était par terre ou pas ; c'est autre chose qu'il vivait avec lui.

* Voir sans voir, à travers, au-delà ?

Que ce soit en présentiel ou en visio, des ondes sont envoyées. Ce matin nous avons vibré en résonance, au diapason : les ondes se sont suivies « de vivo »... L'Aïkido nous invite à entrer dans cette finesse relationnelle.

La rencontre réelle « du monstre Aité » est importante ; mais le monstre ne serait-il pas aussi à l'intérieur de nous ? O'Sensei a combattu avec lui-même...

Dans le même esprit, regarder Aité sans le regarder. On peut ressentir une saisie sans y attacher de l'importance... On est en soi, on n'a pas besoin de ses yeux pour travailler.

Le Maître de No parle de Metsuke, le regard, dans le sens « ne rien regarder particulièrement ». On ne voit pas l'acteur bouger ; il a un masque, ne voit que très peu, mais c'est indispensable pour tourner son corps en étant vraiment unifié. Ses mouvements sont invisibles pour les yeux.

O'Sensei : « ne regardez pas votre partenaire, votre ki sera absorbé par lui ». Ne pas accorder d'importance au fait de regarder ou pas regarder, dans le sens de ne pas regarder particulièrement.

Et Tamura Sensei d'ajouter : « quand il y a quelque chose que l'on voit, c'est qu'il y a quelque chose que l'on ne voit pas... »

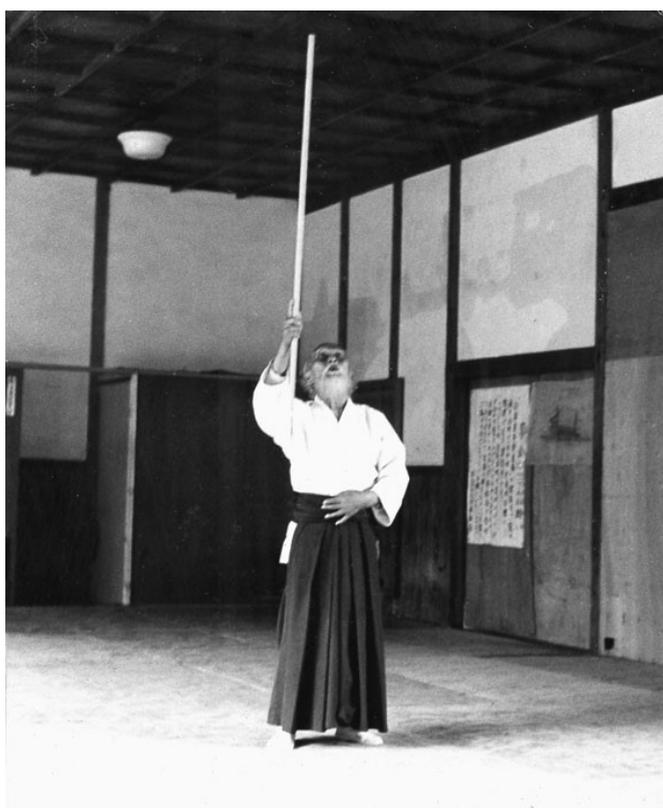


*** On parle de « 1 mouvement, 1 respiration. Or nous avons travaillé l'expiration à fond, nous avons tout vidé ; et à ce moment seulement peut jaillir le mouvement. Alors... Quand respirer ?**

La respiration est involontaire. Il n'y a donc pas à diriger : c'est le cerveau qui est encore dans le contrôle, qui nous retient d'aller au fond... Donc ça coince. Le cerveau, laissons-le là-haut : nous, nous descendons dans la cave où il y a du bon vin... Se laisser guider par le Seika tanden, que le cerveau ne peut pas connaître.

O'Sensei définissait Kokyu comme le flux et le reflux de la marée. Une seule unité. Un seul mot. Il tient son rythme de lui-même. La marée ne décide pas où elle va. La respiration, ce n'est pas « j'inspire et j'expire » : cela, c'est couper des morceaux, c'est encore l'œuvre du cerveau...

Avec la pratique, le cerveau trouvera sa juste place : il sera très utile au même titre que les autres parties du corps, et non un dictateur (sinon on le coupe du reste du corps, qui n'est plus unifié : c'est la dualité donc le conflit).



Les moments en hommage à Madame Tamura

Le repas traditionnel du jeudi soir

Une forte pensée pour Madame Tamura ce soir, que nous invitons habituellement « à sa propre table » pour le traditionnel repas de fin de stage :

« Vous êtes partie il y a un peu moins d'un an rejoindre Tamura Sensei. Comme nous devant nos écrans, je ne doute pas un instant que vous étiez là, avec nous, via « un autre écran » (cette année, notre cadeau n'était pas matériel, mais dans notre pratique...). Vous avez sans doute senti cette chaleur, qui se renforce tous les ans et dont vous êtes l'un des flambeaux ».

Tout est une question de lien... Ce soir, cette semaine, il était vivant. Avec vous tous. Merci.



Le cours de clôture

Le cours de ce dernier soir fut donné en hommage à Mme Tamura.

Après une minute de silence émouvante, la pratique se déroule dans un calme uni et vibrant.

Merci à tous.



Allumer le son d'origine 13:37:19 Affichage

La parole est à : patrick troubadour...

Jacques Jean Pierre Lafont

Désactiver le son Arrêter la video Sécurité Participants 36 Discussion Écran partagé Réactions Quitter

Allumer le son d'origine 13:20:14 Affichage

Jacques Jean Pierre Lafont patricktroubadour Pinon Armelle Jean-Yves Rousseau

Christophe Poizeau Marie Denise Christine MARIE-CHRISTI...

Christoph Philippe Jens Rock Nicole BUSSAT Anne

frédérique J Bai Marine TITOLLIER Francis Jean Marc

Christophe Massé Marc Bourgogne Fat et Fred Bruno Charléty Paul

Désactiver le son Arrêter la video Sécurité Participants 38 Discussion Écran partagé Réactions Quitter

Nous l'avons vécu... Retours de pratiquants

« Aujourd'hui, les gens hésitent à pratiquer parce, soi-disant, « il n'y a pas le contexte nourrissant du dojo, alors tout disparaît.

Cette semaine, nous avons vécu le contraire. L'écran n'est pas un écran ni dans la relation, ni dans la pratique.

Nous n'avons pas pratiqué un Aïkido confiné. Au contraire, on est allé aux racines. C'est l'objet de Kangeiko, mais c'est plus que ça.

« L'Aïkido, c'est 24h sur 24 », nous dit Tamura Sensei. Là, dans ces circonstances, on n'a pas de dojo. Mais nous sommes des Budoka : on traverse cela. Ce n'est pas parce que nous ne sommes pas dans le dojo de Tamura Sensei que l'on ne pratique pas ! Cette période nous oblige à aller plus profondément dans la perception de la discipline, en permanence, où que l'on soit.

Bravo pour avoir eu cet élan, de nous faire confiance : gagner, c'est ça. Aïkido, c'est vivre. Cette énergie, qu'on a puisé et qui nous traverse, c'est celle de Tamura Sensei ; on ne va pas la garder pour nous. C'est dans Kokyu, c'est dans la pratique de l'Aïkido : la transmission en fait partie.

Cette complicité sincère avec Jean-Pierre, c'est ce que Tamura Sensei souhaiterait pour nous tous : on est Un. Si le stage s'est déroulé ainsi, c'est n'est pas pour rien. L'Aïkido c'est un trésor.

Jean-Pierre et moi-même avons pu, avec nos moyens humblement limités, faire vivre l'esprit Shumeïkan. C'est le nom que Tamura Sensei a choisi pour son dojo (passage du Chaos à la Lumière). Il y a mis une telle énergie, même depuis ces 10 dernières années... C'est ici que l'on sent toute l'énergie vivante de Sensei lui-même.

« J'ai l'impression de voir Tamura Sensei » a dit une pratiquante quand elle est venue dans le dojo pour la première fois... Mais il ne suffit pas d'y être.

C'est peut-être un peu tôt aujourd'hui pour analyser les perspectives d'avenir... Mais nous savons que l'on ne va pas en rester là ; on va continuer déjà, pour nous. Ça se passe 24h sur 24, 7 jours sur 7 ; ça ne va pas s'arrêter.

Que l'on ait senti tout cela via la visio, c'est que c'est réel entre les humains. De quelle façon se retrouver ? Nous ne sommes pas obligés d'attendre Kangeiko 2022 ; certains dojos sont déjà en avance...

Rendez-vous donc à Bras. Et si ce n'est pas à Bras, on ne va pas arrêter pour autant... Tout le défi consiste maintenant dans la transmission d'un Aïkido sans le banaliser.

Nous invitons ceux qui ont une certaine maturation dans la pratique à réfléchir ensemble, chacun avec ce qu'il est. Il y a quelque chose à creuser, à trouver ensemble.

En attendant, gardons ce lien ; de là se dégagera un groupe « ferment », et l'on verra de quelle façon on avancera... Nous sommes le creuset du ruisseau ; si on veut que l'eau nous traverse et continue, il faut faire Misogi en nous, pour pouvoir accueillir cette énergie, sinon il passe ailleurs.

Et pour tout cela, on a besoin de vous... »

Jacques (professeur)

« Ce que je vous ai montré, ce sont des outils, ce que j'aime ; mais je ne vous ai rien appris. Si on était en stage autre que Kangeiko, ça n'aurait pas été pareil : ici j'ai appris à vous connaître, à cœur ouvert. Et quand on a le cœur ouvert, le message rentre plus facilement.

J'étais dans l'inquiétude. Comment le message pouvait passer ? Certains sont obnubilés par d'autres choses ; notre message pourrait être détruit parce qu'on ne peut pas apporter de preuves matérielles de ce qu'on a vécu. Continuons ensemble de cette manière, parce que cette démarche est commune.

Ce stage, différent, a mis en œuvre une énergie, un rayonnement qui ne doit pas se tarir. Que chacun puisse en prendre conscience réellement ; tout est là. Je ne pensais pas que pratiquer en restant derrière son ordinateur était possible, et pourtant ce fut le cas.

Jacques, j'ai senti ton soutien énergétique et ta bienveillance tout le temps, la simplicité dont tu fais don, autant de générosité, sans compter, avec simplicité, sans chercher de retour. C'est une chance d'avancer tous sans perdre de temps vers l'essentiel de la pratique.

Gardons ce lien, aussi loin que faire se peut ; je compte sur tout le monde ici présent, maintenant et pour l'avenir. »

Jean-Pierre (professeur)

On construit des repères à l'intérieur, on place des balises sur le chemin ; du coup on sent mieux ce qu'il faut ressentir. Le stage a décrit des chaînons manquants pour raccrocher les wagons...

Ressentir le parcours de la respiration, comment l'intégrer dans les mouvements, comment faire le lien avec tout ça. Partir du moment où l'on respire en position « statique », observer ce qui se passe au plus profond de soi, puis comment ça se prolonge dans les bras avec Kokyu, puis dans les déplacements en marche silencieuse, puis en mouvement avec ou sans armes, toujours dans ce lien entre centre et respiration. Epurer, encore et encore, garder l'essentiel.

« En prenant par exemple la pratique de Chi Kong, c'est un travail extraordinaire, mais quelle souffrance ! (maintenir les bras levés si longtemps...) ; par contre, j'ai ressenti comme une boule de feu vers la fin quand mains se plaçaient vers le Seika tanden : ce fut un moment très agréable. Dans cette pratique, c'est incroyable d'être quasi immobile, tout en sentant que beaucoup de choses se passent autour et dedans ; on est au milieu et on ne bouge pas, c'est super puissant... Même si maintenir les bras en l'air est difficile, « ça chauffe tout seul ».

On peut voir le verre mi vide ou mi plein... Mais cette situation nous oblige à ne pas nous endormir, à être créatif, elle nous fait travailler, nous oblige à chercher des solutions, à nous adapter : c'est au cœur de notre pratique.

Avec la vidéo les gens acceptent de s'ouvrir ; on laisse entrer les gens entrer dans notre intimité. A ne pas craindre le regard des autres. C'est une confiance.

La forme est certes différente, mais ça ne change rien sur le fond.

Aité nous manque en face, c'est vrai ; mais ça nous oblige à travailler encore plus profond.

Nous avons, cette semaine, beaucoup de chance. »

Patrick (organisateur)

Le fil conducteur de ce stage, c'est la respiration, que l'on doit retrouver à chaque mouvement : on doit la faire passer dedans.

Plus on avance dans la semaine, plus on ressent les sensations comme les bras qui se relâchent, d'autant plus facilement que la respiration « passe dans le dos ». La respiration c'est la clef, par exemple pour relâcher le haut du corps.

Je n'avais aucun doute quant à l'osmose entre les deux professeurs, ayant déjà pratiqué à Bras avec les deux. Cela s'est confirmé.

Par cet outil moderne, on sent beaucoup de choses passer... Lors de ce stage, on a vraiment senti cette énergie, on repart avec beaucoup de choses pour pouvoir travailler régulièrement.

Pour les débutants ayant autant de « pratique zoom » que de « pratique tatami », on peut effectivement débiter comme ça : la preuve, ils y prennent beaucoup de plaisir. Mais on est quand même impatients de se retrouver sur le tatami pour pratiquer comme avant...

Merci à chacun, à chaque moment on sentait qu'on pratiquait tous ensemble. Ça passe bien à travers la caméra ; comme si les conseils donnés via l'écran étaient dits en passant à côté de nous sur le tatami... »

Didier

« C'est que du bonheur. Nous sommes curieux de savoir, quand on remontera sur un tatami, ce qu'aura produit cette phase de travail singulière sur nous, où nous sommes seuls face à nous-mêmes.

On ne peut pas dire qu'Aité nous perturbe trop en ce moment ; et s'il continue de ne pas me perturber sur le tatami, c'est gagné... »

Philippe

(à l'oral)

« Merci pour cette merveilleuse semaine. Je pratique la préparation habituellement seul, mais la faire en commun ça change vraiment tout.

On a tous pu constater cette osmose entre les deux enseignants, qui, au travers d'une expression différente, nous ramène vers une même chose essentielle : une invitation à travailler sans être repris par l'extérieur, trouver en soi-même le travail juste, même en n'ayant pas de professeur présent physiquement. Je suis obligé de chercher des choses à l'intérieur de moi pour me corriger...

Cette énergie qui relie tous les pratiquants que forment ce groupe est une aide qui m'a touché ; elle m'a permis de vivre cette semaine avec un grand bonheur.

(à l'écrit)

Au-delà de l'immense joie que procure la pratique en commun à travers ce stage, l'invitation à se recentrer me paraît le point essentiel des enseignements proposés cette semaine.

Nous avons toute liberté puisque le distanciel avec la présence de l'enseignant via le petit écran ne permet pratiquement pas la correction individuelle. Pour autant, cela renforce notre travail dans le sens « se corriger soi-même ». Les indications des enseignants sont claires, mais il faut aller encore plus loin pour les faire siennes. On est dans le travail de la sensation, du relâchement dans l'attitude la plus juste possible (enfin, on essaie).

Je pense aussi, que la complémentarité entre les deux enseignants est très bonne, car le fond du travail demandé est le même (c'est mon ressenti). En mouvement ou immobile, sentir l'énergie qui nous traverse pendant la méditation ou pendant le travail au Jo participe d'un tout qu'il faut pétrir encore et encore. La bienveillance ressentie et la répétition des conseils et des points d'attention participent aussi à une ambiance détendue mais où la concentration est nécessaire.

Je ressens l'absolue nécessité de « rentrer » dans le travail proposé, plutôt que de rester à la surface des différents exercices proposés.

Ce stage me permet de concevoir qu'il n'y a pas d'arrêt de la pratique pour les causes sanitaires que l'on connaît... Ce stage démontre qu'il nous appartient de continuer notre recherche, et il y a encore beaucoup de travail ! Jacques et Jean-Pierre nous permettent de ressentir le fond du travail que proposait Tamura Sensei. C'est une chance pour nous de partager le fruit de leurs études de plusieurs dizaines d'années, car il me semble qu'ils recherchent tous les deux à nous donner les principales clés. Rien n'est facile pour autant...

Grand merci à Patrick, sans qui tout cela ne se serait pas possible ! »

Jean Michel

J'ai ressenti une très belle atmosphère de famille, à l'écoute, joyeuse et soudée, dans la pratique des moments quotidiens, au-delà même du tatami. Sans doute les moments de tatami contribuaient à cet état d'esprit, conviant chacun à toutes les dimensions internes de la pratique, conviant donc chacun à se mettre en recherche, à étudier et ressentir par lui-même pour discerner le chemin. Malgré le virtuel l'esprit de l'Aïkido s'est partagé ; grâce au virtuel chacun a d'autant plus construit par lui-même et en lui-même ; avec ou sans virtuel, nous avons retrouvé un Do et un Dojo.

Xavier

« En tant que nouveaux pratiquants (2^e année), ce stage nous offre des découvertes permanentes.

Au début on ne voit que la « technique » et la forme, mais en fait il y a bien plus que ça, avec la respiration, alors que c'est moins visible. Respiration, Tai Sabaki, placement... Grâce à cette expérience en visio, on se sent grandir très vite. Quant à la méditation, c'est nouveau et impressionnant... »

Fatima et Frédéric

« Merci énormément, du pur bonheur cette semaine, merci à tous, à Patrick pour apprendre toute cette technique, ça a été très agréable.

J'étais très curieuse de ce format : comment pouvait-on le ressentir ? Même si on n'est pas les uns à côté des autres, cette osmose que vous avez on la ressent, même à des kilomètres de distance.

Merveilleux, que du bonheur, vous m'avez ouvert sur l'idée que l'Aïkido est présent à chaque instant : je l'avais entendu, mais pas vécu.

Je vais essayer de le garder en tête au maximum pour continuer à pouvoir le faire... De même, étant nouvelle dans la pratique, je ne connais pas le dojo de Bras ; ça donne envie de faire des kilomètres pour y venir... »

Marine

« J'ai appris beaucoup de choses, ce qui me conforte dans la pratique.

Tout est lié, cohérent, via la méditation (où j'ai pu sentir l'énergie dans le Seika tanden), et l'unification entre respiration et énergie. Tous ces éléments se retrouvent après dans le mouvement ; ce ressenti se réactive avec le Chi Kong et dans la pratique. Même sans Aïté, on arrive à ressentir.

Merci aux professeurs, à Patrick, à tous, pour ce que vous avez apporté à la notion d'énergie, de respiration, à la belle cohérence entre les deux professeurs.

Cette cohérence, cette osmose commence dès la méditation pour finir par le cours du soir : tout se suivait, tout paraissait normal, d'autant plus que rien n'était préparé.

Cette semaine, j'ai réalisé que si on passe par l'énergie le musculaire n'existe plus. Le mouvement se fait alors jusqu'au bout, très fluide. Le ressenti arrive quand la technique n'existe plus.

Ce mode de pratique devrait être reconduit par la suite : certains stages, certains moments pourraient-ils aussi être suivis par ces nouveaux outils de visualisation en ligne ? »

Marc

Réponse de Jacques :

« Techniquement, c'est possible : ça peut intéresser d'autres personnes, leur être utile, pas question de les ignorer. Mais dans Kangeiko il y a une notion d'immersion ; nous sommes dans un bain particulier pendant une semaine, dans une pulsation collective vraiment spécifique.

Il peut effectivement y avoir plusieurs niveaux ; des stages peuvent être intimes, tandis que d'autres peuvent toucher un public plus large (exemple d'un cours récent organisé en visio par une ligue : c'est comme un cours en faculté, où il y en a qui viennent, ou pas, ou peu) ; mais ce n'est pas la même chose, le cours n'est pas le même.

L'Aïkido n'est pas un loisir, c'est une ascèse.

C'est effectivement intéressant qu'il y ait les deux. Trouver l'équilibre en « intimité » et « universalité » ... Idée à maturer. »

« Je me méfie de la façon dont l'utilisation de tels moyens technologiques peut tourner (sans avoir de crainte pour cette semaine, car c'est un stage exceptionnel pour moi, je n'ai jamais rien vu de pareil).

Depuis que j'ai vécu les stages de Tamura Sensei, j'étais frustré de ne jamais pu avoir rentrer dans « ça », qui est une joie incroyable. Je commence à comprendre pourquoi j'ai suivi cette voie ; « ça » veut dire quelque chose...

J'ai pu observer lors de ce stage la facilité avec laquelle on a pu travailler ensemble, car « on est à Bras » ; chaque fois que je vous vois, c'est comme si on était ensemble dans la grande salle... La majorité des gens ici présents sont déjà allés à Bras, ils vivent avec cette âme. Il y a une forme de continuité dans cette recherche de l'unité, qu'on vit d'ailleurs depuis quelques années avec nos deux professeurs ici présents.

Mais vivre cette osmose ensemble avec des gens qui savent ce qu'ils viennent chercher d'une part, et débarquer de but en blanc sur un « marché » en utilisant ces moyens techniques d'autre part, ce sont deux choses différentes. L'idée est intéressante, mais je ne pense pas qu'on puisse reproduire cela n'importe quand avec n'importe qui.

Je regrette de ne pas avoir gagné du temps en travaillant avec cette recherche, et inquiet pour l'Aïkido de manière générale si on ne parvient pas de façon assez large à planter cette graine de Tamura Sensei. On constate aujourd'hui un divorce énorme entre les différentes pratiques, on voit qu'on ne fait pas la même chose : certaines formes pratiquées dans des clubs n'ont plus rien à voir avec l'Aïkido, et ça me fait mal... Les chemins se sont vraiment séparés.

Le chemin devant nous, c'est essayer de rabibochoer tout ça.

Cette façon de vivre les choses, avec un écran, laisse un goût très frustrant de ne pas pouvoir vivre avec les pratiquants ; mais elle nous remet vraiment en face de nous-mêmes. Quand on revient sur des fondamentaux, en particulier ce que O'Sensei a exprimé dans sa leçon de sabre (Takemusu), il travaille sur lui (seul avec son double «). Ce stage nous a rapproché de cela, et je trouve cela extraordinaire.

Pour prendre un exemple cette semaine... Lors du Chi Kong : j'observais le ressenti en moi, mais en même temps mes mains et celles de Jean-Pierre étaient les mêmes, comme si elles m'appartenaient. Il y avait cette « même chose », un sentiment d'union entre les mouvements de Jean-Pierre et les miens.

Ici, il y a une personne en face, mais virtuelle ; peut-être est-on plus facilement unis, il n'y a pas ce côté « réaction », mais plutôt « inclus dans le travail ».

C'est vraiment du zen en mouvement, une vraie méditation complète dans ce moment-là. On « voit sans voir », on en arrive à ne plus rien regarder, à être « ça ».

Paul

« Du fait de pratiquer en visio, je suis obligée de me responsabiliser par rapport à l'expérience que je vis. En cours, je suis accompagnée par mon professeur ; mais là il ne me voit pas, je dois alors partir de mon ressenti, me faire confiance. Respiration, Seika tanden, c'est le point central, tout part de là ; je construis à partir de ma respiration, j'ajoute petit morceau par petit morceau... »

Même si cet outil technologique ne remplace pas le véritable dojo et la « vraie présence », il nous a quand même apporté ce qui nous manquait : pratiquer l'Aïkido en cours, et je peux confirmer que la transmission est bien passée. Respiration, sensation entre les mains, Seika tanden, déplacement, énergie ; je l'avais déjà entendu mais cette fois-ci je l'ai vraiment ressenti.

Le plus dur va être de l'appliquer sans faire fonctionner le cerveau... Il va falloir un peu de temps, mais avec l'âge ça viendra peut-être... »

Denise

Réponse de Jacques :

« Que chaque chose soit à sa place : le cœur, le corps, l'esprit.

On a laissé au cerveau une place trop importante dans la pratique. Tout Maître en Budo dira que le mouvement, c'est avant la pensée. C'est l'énergie du cœur qui va au sabre. Alors, le mouvement sera juste.

Avec l'Aïkido, c'est ce qu'on apprend, c'est tout notre travail ; la réponse est avant l'analyse. »

« J'ai vécu un moment incroyable... Merci à tous. J'ai eu accès à de nouvelles choses, qui me donnent plus conscience de l'immense chemin qui est devant moi. Il y a tout à garder, tellement ce chemin est beau... Je n'imagine même pas ce que ça aurait été d'être à Bras, quel vrai voyage initiatique ce doit être !

Même par caméra interposée, comment autant de choses ont pu passer ? Je trouverai les mots plus tard... »

Thierry

« Même si je ne peux pratiquer que le matin et le soir, cette la pratique a des répercussions sur toute la journée. Cette semaine est une expression concrète du Budo : profiter des possibilités de la technologie moderne pour voir nos proches même en période de pandémie. »

Jens

(à l'oral)

« Merci aux deux professeurs, de retrouver la famille Shumeikan même par voie électronique c'est un plaisir renouvelé tous les ans. Une impression bizarre : même si le stage se tenait « à distance », j'avais l'impression d'être à Bras ; j'entendais même la porte grincer... On ne trouve cela qu'à Kangeiko.

(à l'écrit)

Chaque séance commençait par un questionnement : qu'est-ce que je fais là, etc. ? Je vois ça comme une méditation, avec les pensées parasites ; mais à force d'écouter Jean-Pierre et Jacques, je finis par laisser s'envoler les nuages et plonger dans la pratique.

Et c'est une surprise à chaque fois : je deviens de plus en plus précis dans la pratique, plus conscient de mon corps, notamment avec cette fameuse seconde main que l'on a tendance à oublier quand on commence la pratique : avec Kangeiko, on apprend qu'elle n'est pas un poids mort qui nous déséquilibre. J'ai été frappé de constater qu'elle devient vivante, le reflet de l'autre main, une racine qui permet à mon corps de se tenir droit et de bouger correctement, de bien se placer. C'est une fabuleuse sensation.

Dès le début dans la pratique, une chaleur arrive au niveau des mains, alors que l'on ne fait que de simples mouvements, très lentement ; c'est à se demander ce qui se passe, pourquoi c'est là. On ressent alors plus finement des blocages dans d'autres parties du corps... Il suffit de bouger quelques parties pour que le Ki circule sans contraintes... C'est ce que j'adore à Kangeiko. Je sens une évolution, malgré des coups derrière la tête, « qui font du mal mais qui font du bien ».

Jacques et Jean-Pierre sont comme deux oncles concernés par leur bien-être de leur famille, qui te poussent à aller au-delà des apparences, à trouver en toi la source de tes blocages et à y remédier. Ils indiquent le chemin, pas la solution, à nous de l'emprunter.

Merci du fond du cœur Jacques et Jean-Pierre pour tous ces moments de pratique, même si certains moments pouvaient leur paraître décourageants car je ne trouvais pas les blocages que j'avais en moi. Le travail que vous avez montré, je vais le travailler pour la prochaine année, dès maintenant, en espérant m'être amélioré pour l'année d'après.

Merci beaucoup, merci à Patrick pour sa patience. »

Sébastien

« J'ai longtemps hésité à travailler avec cette technologie ; c'est très difficile de rentrer dans la conversation via l'écran, car on ne voit pas vraiment les gens... Mais j'ai pratiqué pour moi-même dans l'appartement, et avec ce sentiment que vous êtes là, qu'on fait la même chose en même temps, ça redonne une belle énergie.

Merci aux deux enseignants, Patrick, tout le groupe, c'était très agréable, surtout que je n'ai jamais eu jusqu'à présent la possibilité de venir à Bras à cause du travail. Je préfère être en présentiel, mais ça aide de savoir cette solution possible. »

Marion

« Grâce à ce qui se passe, on ose plus parler de notre vie intime, de ce qu'on ressent à travers le corps, ce qu'on fait moins en stage. Les échanges sont ici très subtils, sans gêne, naturels...

C'est très intéressant, on est obligé de se concentrer encore plus que d'habitude pour aller chercher LE ressenti. Plus la semaine avance, plus je me sens mieux, plus j'ai une présence de plus en plus dense : les muscles se relâchent, la colonne vertébrale est plus alignée qu'avant.

Ce qu'on a fait me semblait impossible. Mais le fait d'avoir pu expérimenter le corps au bout de cinq jours avec cette sensation, c'est très touchant et très émouvant, très fort ; merci pour ça.

Laisser le corps faire sans pensée n'est pas dans mes habitudes... Je veux toujours me corriger et faire pour le mieux, et là j'ai le sentiment que pendant ces cinq jours vous m'avez transformé le cerveau, pour me mettre plus présent dans ma respiration, dans mon Seika tanden.

Merci pour ce beau travail, extraordinaire pour moi. Une impression que mon cœur a grandi encore plus qu'avant... C'est grâce à vous. Merci beaucoup. »

Rémy

(à l'oral)

« Allait-on avoir la même atmosphère, le même ressenti que sur place ? Allait on avoir cette énergie ? Et en fait oui : on retrouve l'esprit que j'avais trouvé l'an passé, la vidéo ne change rien. Quand je ferme les yeux, je me trouve quand même un peu là-bas... C'est que ça fonctionne. Merci tout le monde. J'ai le sentiment d'avoir creusé plus loin que d'habitude, d'avoir vu s'ouvrir des portes, des fenêtres, un passage vers autre chose...

(à l'écrit)

Jacques et Jean-Pierre nous ont beaucoup parlé de la source et de la part invisible de l'Aïkido, et c'est vrai que, imperceptible au début, on s'aperçoit au fil du stage que s'opère une reconnexion à cette source par l'intermédiaire de cet invisible... Difficile à décrire par des mots, mais je crois que c'est, plus qu'une sensation, une sorte de montée en conscience (ou de nettoyage de la conscience). J'ai en tête une image du film le voyage de Chihiro dans lequel l'esprit d'une grande rivière très polluée vient aux bains pour se purifier, je ne sais pas si tu vois ? »

Armelle

« Le confinement nous aide à reconsidérer notre pratique, et à faire un point sur nos acquis et nos attentes.

Le travail seul permet de se poser les bonnes questions sans impliquer un Aïté fantasmé, trop complaisant ou trop dur. Ce que Kangeiko m'a aidé à faire, c'est trouver des pistes pour commencer à y répondre. Travailler à partir du centre et le conserver pendant toute la pratique, dans l'idéal garder cet état constamment. La méditation, le Chi Kong aident pour ressentir le centre. C'est chercher les réponses en nous, c'est ce que ce Kangeiko m'aura apporté cette année. Un bon cru, mais Bras et son atmosphère riche de la présence de Tamura Sensei et des bons moments passés m'ont manqué quand même. »

Jean-Marc

« Nouvelle dans la pratique de l'aïkido, ce stage est évidemment une première pour moi mais aussi un défi ! Je perçois lors de ce stage que l'Aïkido est un art subtil.

Je découvre l'envie d'un geste juste par un accord de soi avec soi-même associé à une fine perception de ce qui nous entoure. Beaucoup d'exigences donc, dont j'ai pu percevoir quelques aspects grâce à l'enseignement serein dont nous avons pu profiter.

Bien sûr cela me confronte à mes propres limites... Mais donne envie d'avancer dans la connaissance.

Merci à nos maîtres enseignants et à Patrick pour la superbe organisation, qui ensemble ont pu rendre possible ce stage malgré les conditions qui éloignent. »

Lydia

« Cette semaine fait beaucoup de bien, le lien entre nous n'est pas rompu. Malgré le fait que l'on ne soit pas à Bras, on est tout de même tous dans la même optique, de poursuivre la pratique ; je ne pensais pas que ça pouvait avoir autant de répercussion en utilisant la technologie d'aujourd'hui. »

Camille

« Durant les cours du soir de Jean-Pierre, c'est incroyable car concrètement il a répété le même cours tous les soirs mais mon ressenti a évolué à chaque fois.

Le premier cours c'était plutôt "je vois pas les pieds" "c'est dans quel sens qu'il est ?".

Et le dernier cours : "ça marche ! Ma respiration est une vague qui part du Seika tanden remonte le dos et passe par la tête puis redescend au Seika tanden" "ah c'est génial Jean-Pierre a rendu tenkan passionnant à pratiquer" !

Nathalie

« L'ambiance générale que l'on connaît est là : on a vraiment l'impression que l'énergie passe, l'écran ne change rien. Même dans la situation d'aujourd'hui, il y a quand même une énergie générale qui se dégage ; nous ne sommes pas physiquement à Bras, mais quand même un peu...

Anecdote : aujourd'hui, on pratique, on galère, on se retourne, et paf, comme à Bras, le prof est là : « je vous regarde » murmure Jacques à ce moment précis, comme sur le tatami...

Comme tous ceux qui ont suivi toutes les séances et discussions, c'est un sentiment général d'immersion, comme à Bras même, qu'on retient.

Ceux qui n'ont pu que piocher à droite à gauche n'ont peut-être pas la même sensation. Maintenant, aujourd'hui, où on a retrouvé la vie réelle et ses risques actuels, je m'aperçois qu'il y avait étonnamment cette semaine une atmosphère de protection, et que, ce matin, nous avons perdu notre invulnérabilité...

C'est pourquoi il faut absolument garder le lien. »

Frédérique

« J'ai été inscrite de fait, et bien contente de l'avoir été, sinon je serais restée en dehors de ce temps de partage ; tout m'est bénéfique pour ma pratique et ma reprise...

La respiration va m'aider dans ma recherche : que vais-je pouvoir en faire par la suite, que peut-elle m'apporter ?

Et cette découverte magique que l'on puisse être ensemble même par le biais d'un écran...

Tous ces temps de pratique (méditation du matin, Do-in, Chi Kong...) m'offrent des moments où je me retrouve plus facilement. »

Pascaline

« Du bon temps avec vous tous, j'espère qu'on va tous le plus tôt possible se revoir, merci à Jacques, Jean-Pierre, Patrick, pour tout ce que vous avez fait. »

Philippe J.

« J'ai débuté cette pratique avec cette technologie en octobre. Ce n'est pas difficile mais déroutant. J'appréhende ce genre de cours : est-on dans le vrai ? Ne dévie-t-on pas ? A-t-on encore assez de « nourriture » pour continuer ? Il faut une source ; et ce stage sert à ça. Même si nous ne sommes pas à Bras, on a la racine quand même, qui nous donne à manger ; nous en avons besoin pour continuer de la diffuser à l'avenir. »

Christophe M.

« Expérience vraiment appréciée. On a l'impression d'être dans un vrai dojo, on respecte tout... J'apprends beaucoup, une meilleure respiration, un meilleur déplacement, l'approfondissement du Seika tanden ; je gère ma vitesse de pratique pour me faire mes propres ressentis, et ça marche bien. Merci aux professeurs ; cette méthode ne doit pas être évidente pour eux, et pourtant ils nous donnent beaucoup... »

Sylvie

« C'est le premier Kangeiko pour moi. Et pour tout dire je n'avais pas vraiment idée de ce que je pourrais y pratiquer. Le facteur déclencheur fut la présence de nos deux Sensei. Je connaissais Jean-Pierre de réputation et quant à Jacques, j'avais déjà eu la chance de le croiser sur des stages (en particulier le dernier stage de Tada Sensei à Paris). Je me suis inscrit à ce stage parce que je recherchais autre chose, une autre manière de pratiquer en accord avec l'histoire et les racines de l'aïkido et pour tout dire ... Je ne suis pas déçu. Cette période particulière qui a impacté fortement notre pratique m'a amené à me questionner sur ma place sur la Voie et si de guerre lasse j'allais avoir la volonté de poursuivre. Mon métier, l'impossibilité de pouvoir pratiquer au dojo, tout me poussait à arrêter. J'étais à un croisement sur la Voie et il fallait que je fasse un choix. J'ai senti que ce stage et ces deux Sensei m'apporteraient des réponses à mon questionnement. La méditation matinale, la pratique de Jean-Pierre et Jacques, leur bienveillance pour nous faire travailler les racines ont « remué » beaucoup d'émotions et de questionnements. Je sais désormais que ma place et sur la Voie. Que dire de ce stage et de nos Sensei ? Salutaires, indispensables et irremplaçables dans ce qu'ils ont pu m'apporter durant ce stage. Je leur suis énormément reconnaissant de ce qu'ils ont partagé. Mon regret : ne pas avoir pu partager avec les autres pratiquants autant que je l'aurais souhaité (parce que je travaillais entre les cours). Ce que j'ai adoré :
- d'avoir pu sentir la circulation du Ki et ça je le dois aux Sensei
- la gentillesse et l'engagement sans faille de Patrick (quel boulot, bravo)
- l'ambiance sympathique et durant le stage
Si c'était à refaire ... Je le referais sans hésitation.
En conclusion : un moment clef dans ma pratique. »

Christophe P.

« Etant en télétravail, mon ressenti est plus partiel... Mais c'est très agréable, une vraie surprise pour moi ; il y a quelque chose qui se passe dans ce lien cette semaine, dans le ressenti, dans l'émotion, que j'étais loin d'imaginer dans ces conditions... »

Nadine

« J'ai beaucoup réfléchi ces derniers mois : que veut dire ma pratique, pour moi et mon partenaire ? La plupart du temps, le partenaire est toujours un obstacle, et trop fort. Maintenant on pratique grâce à cette nouvelle technologie. Ces moments me permettent de réfléchir à la signification d'un dojo, du travail avec un partenaire... Merci de nous avoir réunis devant les écrans, merci aux professeurs, merci à tous de ce travail ensemble. »

Christoph

Dans la pratique qui a suivi la séance de Chi Kong mercredi matin, Ikkyo et Nykkyo par exemple, j'ai ressenti une vraie unité du corps. Les mains étaient chargées d'énergie depuis le Seika tanden, en passant par les épaules. Je n'ai pas eu besoin de « faire le mouvement » : il s'est fait naturellement, tout était uni, sans effort, sans volonté.

Il faut un vrai lâcher prise intérieur et être bien relâché dans sa respiration.

Expirer jusqu'au fond, et c'est seulement à la toute fin le mouvement jaillit, que le corps se met en mouvement. Pour cela, prendre conscience de sa respiration, la travailler dans le seika tanden, lâcher prise, dans tout le corps, sans blocage... Si on pense au pied, à la main, on sort de ce circuit, et c'est fini, tu es déconnecté.

Jean Yves

Comme je l'ai précédemment dit, je commence l'aïkido, je ne connaissais donc ni Jacques, ni Jean-Pierre, ni les participants.

Je me suis posée la question de savoir comment je vivrai cette expérience à distance, sans partenaire et dans l'anonymat le plus complet.

Il s'est avéré qu'au fil des jours les rendez-vous ont mis en lumière un lien, senti et vécu par tous. Agréable surprise!

En même temps en pyjama dans nos salons à 7h du mat les yeux encore collés ça aide ;)

J'ai apprécié la diversité des méthodes, tout ce travail interne et les mondos de l'après-midi.

L'auto massage de Jean-Pierre lundi était super !!! Je n'avais jamais pratiqué et je préfère cela aux pompes ;)

Je me suis sentie au diapason dans ce groupe intimiste portée par l'énergie collective, orchestrée de mains de maîtres (c'est le cas de le dire 😊)

Rien ne laissait présager que je retrouverais le sentiment d'être dans cette bulle chère à ce type de rencontres. J'ai vraiment vécu ce stage.

Ce Kangeiko est une réussite!

Les jours passants n'ont fait que confirmer mes premières impressions sur Jean-Pierre et Jacques.

Jean-Pierre respire l'humilité! 🙏

Jacques m'est apparu comme un Grand-Père bienveillant et juste.

Grand-Père dans le sens de porteur de savoir, veillant à sa transmission tout empreint de sagesse ; bienveillant dans notre apprentissage et juste en mots et attitudes.

J'ai par ailleurs été fortement émue par cette rencontre. Je ne m'attendais pas à ressentir cela et les émotions m'ont coupé le souffle ; je n'ai pu prendre la parole. "Travailler respiration encore petit samourai »

C'est donc cela que je vais retenir:

J'ai reçu beaucoup d'amour et de belles leçons de savoir-être 🙏

Merci encore à eux et aux lutins qui ont fait que tout cela soit possible 🙏

Laure

Tout d'abord pour ma part dès la réunion du dimanche, j'ai été content de cette petite présentation réunion qui initiait le stage. Sentiment de retrouvailles même si je ne connaissais pas grand monde. Dès le vendredi avant, lors du cours que Jacques avait animé, j'ai vraiment ressenti un sentiment de résonance dans les mots qu'il employait et qui s'apparentait plus à une transmission qu'à un cours technique comme je le vois ailleurs. Depuis le départ de Tamura Sensei je cherche ailleurs que dans l'Aïkido pour éclairer le sens de la pratique, et là, avec Jacques, c'est d'autres portes qui s'ouvrent.

Ouffff

En ce qui concerne les cours du matin avec Jacques, j'ai aimé et pu mémoriser pour continuer seul la pratique "immunité" et j'ai particulièrement apprécié Furi Tama après la méditation. Je pratique 30mn zazen chaque matin depuis de nombreuses années, mais faire Furi Tama suivi de kokyus libres m'a beaucoup inspiré. Pour les moments de Mondo, j'ai pu y assister le mercredi seulement. Dommage, car j'ai beaucoup apprécié la qualité des réponses. J'aurai beaucoup de questions à poser encore... Pour Jikkyo Jutsu je l'ai souvent pratiqué avec Tamura Sensei quand je vivais au dojo Shumeikan. J'ai beaucoup aimé la subtilité et les indications de Jean-Pierre sur les Tai Sabaki avec le Jo. Là aussi cela m'ouvre des perspectives de recherche. Un maître avec qui j'ai pratiqué le Zen m'avait dit maîtriser, maîtriser parfaitement et parfaire ce que l'on maîtrise parfaitement, tel est le chemin. Voilà ce qui nous a été proposé tout au long de ce stage. Merci aux Sensei.

Ludovic

Ce stage m'a fait découvrir des choses comme ce do in spécifique défenses immunitaires (ça réveille bien aussi et ça fait du bien), la méditation (parsemée d'images oniriques lol !). Mais aussi, je retiens l'importance de bien respirer (ce qui n'est pas gagné encore pour ma part : trop physique, du mal à alléger...). Inspire jusqu'au seika tanden et donc, avoir une pleine conscience du seika tanden qui est aussi l'autre point très important dans notre pratique. Bien travailler sur le seika tanden conditionne apparemment tout le reste : réaliser des tai sabakis corrects, avoir un bon shisei, faire des mouvements bien exécutés... L'autre point important : les tai sabakis, excellentement bien démontrés par Jean Pierre. Ca m'a permis de comprendre 2 ou 3 points essentiels dans le déplacement du corps : en fait, on ne montre rien, juste le talon qui rentre un peu, on est centré, ce talon qui sort (pas la jambe) et avec les hanches on change de degré de direction (90°, 180°) selon le déplacement voulu. C'est vraiment intéressant, à creuser, afin, à force de pratique, d'être plus libre avec son corps : ne plus se déséquilibrer, plus de précipitation, ne pas tourner pour tourner... Voilà, tout est lié : respiration, seika tanden, tai sabakis etc... Tout doit s'harmoniser. Quand ces éléments sont + ou – compris, on peut je pense, pratiquer plus sereinement avec plus de liberté et peut-être, comme je suis musicien, commencer à improviser. C'est Jacques qui faisait cette comparaison entre jiu waza et l'improvisation d'un musicien. Pour un musicien, avant de savoir improviser, il faut avoir intégré les bases comme la théorie, les gammes, la technique instrumentale etc... beaucoup de pratique donc, et ensuite, tout ça étant à l'intérieur de nous, on oublie et on improvise. Il faut faire confiance à la musique comme il faut faire confiance à l'Aïkido !

Bruno

J'ai lu avec beaucoup de bonheur le compte rendu de l'an dernier que l'on m'avait communiqué, même si je n'avais pas fait Kangeiko.

Cette année, c'était « en pointillés » pour moi car j'étais en déplacement en milieu de semaine, et un nourrisson à la maison. Néanmoins, j'ai ressenti très fort le lien puissant que vous avez vécu, les stagiaires « à plein temps », ou presque, et c'est impressionnant !

Ça en dit long sur ce qui, dans l'Aïkido de nos deux Senseï, va au-delà de l'aspect purement physique, et se situe profondément en nous !

Il y a aussi la puissance de la conviction, l'énergie Irimi qui nous fait avancer. Ressentir, et agir en fonction, en entraînant beaucoup de monde dans l'énergie que l'on dégage, cela est essentiel quand le doute et la peur pourraient s'emparer de nous et nous bloquer.

Merci à eux pour cet amour et cette lumière qui font avancer et reculer les peurs.

Merci à Marie pour le travail que tu accomplis.

Julien

(à l'oral)

« Une certaine densité entre les bras pendant le Chi Kong: quand on appuie « dessus », il y a bien quelque chose ; on tire dessus, ça vient avec... Se laisser porter par la respiration, sentir le Ki qui coule librement...

C'est super que ce stage ait pu avoir lieu... Une super semaine, merci à vous deux et à tout le groupe. Comment peut-on arriver à travailler seul ? Ce stage ouvre une nouvelle dimension ; il y a énormément de choses à découvrir, ça ouvre encore des portes...

Ce matin encore, imaginer notre Aïté, faire de l'espace dont on dispose « des dojos temporaires », avec de mauvaises connexions, c'est un nouveau travail aussi... Merci pour cette belle semaine. »

(à l'écrit)

Bien sûr déjà la joie de participer, compte tenu du contexte actuel, le stage a été maintenu, organisé et animé - Oui c'est possible ! - et cela grâce à Jacques, Jean-Pierre, Patrick et tous les autres ! Encore un grand merci à tous.

En fait, pour des raisons personnelles, je n'aurais pas pu me rendre à Bras toute la semaine, et finalement j'ai pu "être là" quand même ! (trop bien). Quelques coupures de connexion, mais dans l'ensemble ça marche bien.

D'une manière générale, j'ai énormément apprécié l'esprit de bienveillance et de simplicité qui régnait dans le groupe, par l'intermédiaire de nos Sensei. Il y avait du cœur.

Ce travail seul et en commun amène à travailler avec soi-même et se poser pleins de questions: est-ce que mon mouvement est correct ? Comment est-ce que je ressens le mouvement ? imaginer Aïté, etc. En se retrouvant tous les jours, cela met un rythme dynamisant. Cela m'a fait particulièrement du bien de remettre la tenue d'Aïkido toute la semaine !

J'ai été étonnée de la puissance énergétique que peut développer la pratique. Notamment, Furi Tama et concentration sur le seika tanden et aussi le chi gong 'immobile' et le mouvement qui tourne. Impressionnant. J'ai vraiment ressenti quelque chose.

Très intéressant aussi les "mouvements pour l'immunité" que j'ai intégrés à mon quotidien ces 3 derniers jours. Aussi pleins de détails qui amènent questionnements et nécessité de pratique (kokyu, grande respiration...)

Bref, de la joie pendant tout le stage, l'envie de revoir le groupe sur le tatami, et prête à réitérer l'expérience.

Encore un grand Merci à Jacques, Jean-Pierre et à Patrick pour l'organisation, et à tous les participants et merci particulièrement à Marie de faire tout ce travail.

Nicole

Ce stage m'a redonné des couleurs. Sentir que nous travaillons en même temps, ensemble, m'a beaucoup touchée.

J'ai particulièrement apprécié ce silence avant le démarrage des cours, comme au dojo de Tamura Sensei ; prendre le temps de se poser, de voir les pratiquants arriver, allumer la bougie... Comme un rituel d'initialisation de la journée. C'est un moment tranquille, pour moi, avec les autres. Méditer « à distance mais ensemble » m'a beaucoup émue.

Durant le Chi Kong, mes mains ont chauffé pour la toute première fois ! (malgré les bouts des doigts tout froids...). Et, de temps en temps, ils devenaient comme engourdis, le cerveau comme anesthésié (enfin !!). Je me sentais par moments plus unie, les mains jouaient aux aimants, les mouvements semblaient plus réguliers, « d'un bloc, sans à-coups », encore plus ralenti. Et via un Ikkyo Mundo ralenti à 200%, le mouvement fut simple, tranquille, « respirant ». Toujours du mal à lâcher prise surtout lorsqu'il faut imaginer un partenaire en face. Les mouvements ne sont pas encore assez entrés, ou libérés... Mais je ne désespère pas, je « cherche » toujours...

Merci infiniment pour cette semaine vécue en commun. Ce lien qui nous manque tant en ce moment nous a offert une belle bouffée d'oxygène.

Marie

Marie Beaugrand, correspondante ENA pour la Ligue de Normandie.