

S'entraîner avec l'esprit du débutant

Par Shoji SEKI Shihan, 7^e Dan
Professeur à l'Aikikai Hombu Dojo de Tokyo

Qu'est ce que l'impasse (situation dans laquelle nous ne progressons plus) dans la pratique de l'Aïkido?

Je ne pense pas à l'impasse, chaque fois que je n'arrive pas à faire un mouvement parfaitement, je m'entraîne. Si vous pensez à l'impasse, c'est qu'il faut que vous vous entraîniez davantage.

Mon autre conseil est de vous entraîner en définissant un thème technique sur lequel vous allez vous concentrer. Ce thème vous permettra de regarder le mouvement de votre professeur plus attentivement. (L'entraînement est très important.)

Si nous observons un cours de débutants: on peut se rendre compte qu'ils s'entraînent beaucoup car ils ont un esprit ouvert, même chez les personnes âgées.

En aucun cas nous ne nous retrouvons pas ici confrontés à un problème d'impasse.

Je rencontre parfois des personnes qui se croient parfaites. Ces personnes pensent dans ce cas que l'entraînement n'a pas de sens, n'est pas nécessaire.

Or même vétérans, nous apprenons en nous entraînant, sinon nous devenons prétentieux.

Il est difficile de se corriger durant l'entraînement, il est donc préférable de se regarder dans un miroir. Le miroir vous permet de voir le défaut de vérifier et d'anticiper la réaction de Uke par rapport à votre technique. La réaction de Uke vous permet aussi d'évaluer la qualité de votre technique.

Même au grade de 6^e et 7^e Dan, nous progressons et apprenons par l'entraînement. J'ai commencé l'Aïkido à l'Université, je veux garder le même état d'esprit que celui que j'avais à cette époque.

Comment résoudre le problème de l'impasse?

Il est facile pour le débutant de ressentir les progrès réalisés. Le vitesse de progression dépend bien évidemment de la personne, même si votre vitesse de progression est lente, votre corps travaille et bouge, vous pratiquez, réalisez, donnez et recevez, répondez à des techniques, le plaisir de cet échange vous encourage à continuer l'Aïkido. De réels progrès suivront.

Si quelqu'un apprécie Ukemi(chutes), je pense que cela est très positif. Vous pouvez mieux comprendre une technique en regardant et mieux ressentir ainsi la sensation dans l'action.

En pratiquant donc beaucoup Ukemi cela va vous aider à intégrer l'observation et la sensation dans l'action.

Les personnes jeunes plus particulièrement, ne doivent pas trop prêter attention aux détails techniques et complexes. Essayez, bougez, votre corps comprendra et assimilera ensuite les détails à travers l'entraînement. Je rencontre parfois des personnes qui réfléchissent qui pensent aux techniques sans bouger, sans s'entraîner. Le conseil que j'ai à leur donner est de s'entraîner et de ne pas trop penser.

L'entraînement n'est cependant pas suffisant pour atteindre les meilleurs résultats.

Uke doit attaquer correctement, mais Tori doit aussi par la suite finir le mouvement comme il se doit, avec de l'équilibre, un maximum de fluidité, de la concentration et d'énergie (ki).

L'entraînement doit donc respecter cela.

Si vous ne vous entraînez pas dans cette logique, cela aboutira à l'impasse. Un bon entraînement doit donc inclure une bonne attaque de Uke et Tori doit avoir une grande concentration.

Sortir de l'impasse

Si vous êtes confronté à une situation d'impasse, vous devez revenir à l'état d'esprit du débutant. Entraînez vous lentement, vérifiez chacun de vos mouvements; n'allez pas trop vite car une étape pourrait facilement vous échapper.

Un autre point important est d'avoir un bon partenaire. Si vous avez un problème ou un thème d'étude, vous pouvez vous exercer avec lui. Encore une fois, faites les techniques, ne réfléchissez pas trop.

C'est en répétant les gestes des techniques, en les corrigeant progressivement, que l'entraînement redeviendra un plaisir...

Texte : Shoji SEKI

Relecture : Daniel JEAN PIERRE

Traduction : Kenichi OKU et Angélique LEMONNIER