

L'aïkido et moi

J'ai fait partie de ces enfants qu'on pose un jour dans un dojo, avec un keikogi, et à qui on dit. "Va! Entraîne toi, tu verras l'aïkido c'est super". Donc j'ai pratiqué, je me suis entraîné. Pendant longtemps sans grandes convictions. Je répétais les mouvements, j'y allais surtout pour les amis de mon âge que je m'y étais fait, et parce que mes parents étaient contents. Puis un jour j'ai eu un déclic. Je me suis surpris à sourire, à prendre du plaisir et je me suis dit "tiens, c'est vrai que l'aïkido c'est super". J'ai grandi, j'ai traversé l'adolescence, les études supérieures, et je n'ai jamais arrêté de pratiquer. A certains moments j'étais moins motivé. Après tout, ce sont mes parents qui ont décidé que je devais pratiquer, niais est-ce que j'en ai vraiment envie aujourd'hui ? Est-ce qu'il n'existe pas d'autres voies qui me correspondraient davantage ? Puis j'ai regardé en arrière... Qu'est-ce que l'aïkido m'a apporté jusqu'à aujourd'hui ? Un cadre, des repères. Comment est-ce que je comprends cette discipline ? C'est un des outils les plus complets que j'ai trouvé pour avancer sur le chemin de la sagesse et de la connaissance de soi. Qu'est-ce que je recherche quand je pratique ? Affiner la perception de mon corps dans l'espace, développer la capacité à observer mes émotions lorsque j'interagis avec un.e autre pratiquante. Et quand je sors du dojo, je me sens bien. Il ne m'en fallait pas plus pour décider de continuer. Mais ce qui m'a vraiment passionné, c'est une recherche plus intime, en lien avec le dépassement de soi, l'amour et la puissance qui ne font qu'un, un sentiment subtil d'accomplissement, et bien d'autres choses encore. J'étais séduit par l'imaginaire du guerrier de la lumière, du samouraï qui ne dégaine pas et qui préserve la vie, et j'ai décidé qu'un jour, j'en serai un moi aussi.

Pourquoi j'ai choisi de faire cette expérience pendant quelques mois

Qui dit guerrier, dit maîtrise de soi, de son esprit et de son corps, en plus d'un certain engagement dans la pratique. Honnêtement j'en suis encore très loin ! Mais c'est l'idée, un jour j'y arriverai et je serai libre. En terminant mes études en septembre 2025, j'avais ce besoin de prendre du temps pour moi, de me reconnecter à ce qu'il y avait d'essentiel dans ma vie. Je ne voulais pas encore rentrer dans le monde du travail et j'étais prêt à faire une césure sur le plan professionnel. C'est là que j'ai entendu parler du Dojo Shumeikan, et du cadre de vie qu'il offrait. J'y voyais l'occasion de faire une retraite personnelle, de me mettre au vert en plus de pratiquer ma passion dans des conditions privilégiées. Mon idée de départ était de mettre à profit ce temps pour construire une hygiène de vie qui me permettrait de franchir au mieux les prochaines étapes de ma vie, en plus de progresser sur le plan technique. Après avoir rempli le dossier d'inscription et en bénéficiant du soutien de mes proches et de mes précédents enseignants, je me suis engagé pour une première période de 3 mois. 3 mois, je savais tout de suite que ça allait être très court, et long à la fois. J'étais arrivé avec plusieurs objectifs et une volonté d'exploiter au mieux mon temps sur place, mais aussi de prendre du temps, de me reposer et de simplement vivre. J'ai vu cette étape comme une occasion de grandir, de devenir un adulte et de vivre en paix avec moi-même.

De quelle façon j'ai vécu Bras au quotidien

Si je devais ne choisir que quelques mots, ce serait lectures, zen et pratique. Un ensemble riche permettant de s'immerger dans l'aïkido plus profondément que dans les expériences de la vie quotidienne. Entre les revues disponibles parlant des arts martiaux en général, les livres sur l'aïkido et sur le Japon, ceux parlant de médecine chinoise, de bouddhisme ou encore de méditation, j'ai pu me faire une certaine idée de l'univers dans lequel s'inscrit l'aïkido. Au cours de mes nombreuses rencontres, certaines personnes m'ont recommandé des lectures, d'autres m'ont partagé ou prêté des articles ou des livres, ce qui a d'autant plus enrichi ma culture sur le sujet. Le rythme quotidien était ponctué par des périodes très intenses où le dojo accueillait des stages, des cours hebdomadaires qui accueillaient les habitués, et des périodes très calmes où j'étais seul et que je consacrais au recueillement. J'ai pu naturellement adapter mes activités en fonction de ce rythme, ce qui m'a permis de trouver un équilibre entre repos, autodiscipline, rencontres, et pratique régulière de l'aïkido. Le Dojo Shumeikan offre un havre de paix, coupé du temps et de la société. Le fait d'avoir accès en permanence au dojo, de pouvoir profiter du jardin et de la nature environnante renforce encore plus cette idée.

Les cours, la vie quotidienne

Lorsqu'il n'y avait personne, je me réveillais vers 8h, puis je descendais au dojo pour méditer, respirer et m'étirer. Ensuite je prenais une douche, je mangeais et lisais ou travaillais une partie de l'après-midi. Souvent il y avait cours le soir, et dans le cas contraire je me faisais une séance de sport ou de cardio, sinon des suburis ou des exercices seuls. Pendant les stages, je me levais souvent 1 h avant le cours du matin pour méditer et respirer. Au cours des semaines j'ai pu développer et approfondir les exercices que je faisais en respirations et en étirements, et j'ai pu avancer sur la pratique de la méditation. Tous ces exercices en solitaire se sont avérés très intéressants et m'ont permis de comprendre des choses importantes sur les bases de l'aïkido. S'il est possible de comparer, je pense que j'ai progressé 2 à 3 fois "plus vite" en vivant dans ce dojo que lorsque je menais ma vie normale et que je pratiquais 2 à 3 fois par semaines. Les jours se répétaient beaucoup, pour le mieux. Au final, la différence principale entre un lundi et un jeudi était surtout la présence des autres pratiquants au dojo, et l'intensité de pratique que je mettais ou non dans les cours. J'ai pu me construire des bases de vie solides, qui constituent aujourd'hui une part importante de mon patrimoine individuel et que j'espère pouvoir entretenir le plus longtemps possible.

Ce que cette expérience m'a apporté.

J'ai pris beaucoup de temps à écrire également. En arrivant, j'ai fait un état des lieux d'où j'en étais dans ma vie et des points sur lesquels je souhaitais travailler. Après chaque stage, je notais les aspects techniques sur lesquels j'ai pu progresser, ce que cela changeait dans ma pratique et ce qu'il me restait à approfondir. Je me suis également confronté à mes limites. J'ai pu voir que je n'avançais pas aussi vite que je l'espérais, que certains aspects de ma vie et de mon quotidien étaient encore hors de mon contrôle. J'ai compris que la vie avait de la valeur, qu'il ne fallait pas prendre à la légère les difficultés que je rencontrais et que je devais travailler dur pour avancer. J'ai appris à faire les choses pour moi, pour les bonnes raisons et à me détacher du regard extérieur. J'ai également eu la chance de rencontrer un grand nombre de personnes inspirantes, qui m'ont toutes donné envie d'évoluer et de continuer mon chemin. Je remercie l'ensemble des enseignants, des gradés, des anciens, des plus jeunes, qui m'ont tous transmis leur vision de l'aïkido et avec qui j'ai passé des bons moments. Les liens se construisaient sur le tatami, et se renforçaient pendant les temps de pauses ou les soirées qui furent nombreuses et qui m'ont permis de découvrir la belle et grande famille de l'aïkido français. Avec du recul, chacun.e peut trouver dans ce dojo ce qui lui manque et ce qu'il recherche, car ce lieu, de par sa nature et le cadre de vie qu'il propose, est propice aux rencontres, au recueillement, à la pratique intensive, et offre un accès à la nature et à une vie simple.