



Ma rencontre avec l'aïkido est assez insolite...

Plusieurs personnes m'avaient parlé de cet art martial. Je m'étais renseignée, j'étais très attirée tout en me disant que ce n'était pas pour moi. Trop âgée, avec des problèmes de dos, des articulations capricieuses, je n'avais pas fait de sport depuis très longtemps...

Mais au détour du Forum des sports où je suis allée en touriste, Michel (notre Sensei), derrière son masque, a su me convaincre de faire un essai.

C'est donc en septembre 2020, à 42 ans, en plein Covid, que j'ai démarré mon apprentissage...

En trois minutes j'étais mordue... piquée par le virus... emballée par l'ambiance du dojo avec ses pratiquants si bienveillants... la beauté des mouvements... l'étiquette et tout ce qu'elle pouvait me rappeler du Japon où j'ai vécu deux ans.

Pour être honnête, avec du recul, j'ai d'abord été séduite par « l'enrobage »... la « chorégraphie » que j'essayais de reproduire par mimétisme... avec de grandes difficultés de coordination, perdue dans l'espace entre la gauche, la droite, le ciel, la terre, l'avant et l'arrière... à ne plus savoir quand respirer ou comment compter jusqu'à 4... et surtout avec une peur irrationnelle des chutes!

Ce qui est sûr, c'est qu'après l'épreuve des premiers confinements, le fait de retrouver un rythme soutenu d'apprentissage avec la perspective d'un long chemin devant moi m'a fait l'effet d'une grande respiration!

Début octobre, les dojos ont dû fermer à nouveau à cause de cette satanée pandémie, pour plusieurs mois. C'en était fini de la pratique sur tatamis... Quelle frustration!

Et pourtant...



La créativité, l'adaptabilité, et la volonté de nos professeurs de garder le contact ont permis à ceux qui le souhaitaient d'expérimenter l'aïkido hors des sentiers battus. À la maison, « Air-kido » en visio, même si c'est difficile à imaginer pour les puristes! En extérieur nous nous retrouvions dans les parcs et les jardins, qu'il vente, qu'il neige, par tous les temps! Un peu de pratique à main nue, et surtout... les armes!!!

Tous les dimanches matins, Ken et Jo en alternance. Nous avons traversé l'automne, l'hiver, le printemps... C'est la base de l'aïkido, paraît-il. Mais à ce moment-là je découvrais les katas et c'était déjà bien assez pour moi! Coordination, bon timing, « tu es partie en retard!!!! » La coupe, l'ampleur du geste, finir le mouvement, être stable et centré sur un terrain inégal et glissant. Sentir... Ressentir... Ne pas avoir peur « d'y aller ».

Contre toute attente, je pense que cette parenthèse hors dojo a été très bénéfique pour moi. Un mal pour un bien qui a fait bouger d'un cran mon aïkido bloqué jusque-là dans ma tête pour le faire descendre un peu... dans mon ventre, mes hanches, mes pieds. Cela m'a permis aussi de m'intégrer en douceur dans cette « famille » d'aïkidokas bien soudée.

En juin, à la réouverture des dojos, j'ai pu commencer à recoller les morceaux, entre armes et pratique à mains nues, tout en découvrant le visage de mes partenaires. C'était aussi le retour des hakamas, la grande classe! Cette année où les choses reprennent relativement normalement, je peux revenir aux techniques de base sur lesquelles j'ai finalement fait l'impasse. Dans mon cas tout s'est fait dans le désordre, mais y a-t-il un ordre?

Ce que m'apporte l'aïkido est difficile à expliquer. Mais il trouve un écho dans mon quotidien, dès que je dois bouger, respirer, me concentrer, interagir avec mon environnement. Sur le tatamis je ne pense à rien d'autre, ou plutôt j'oublie le reste. Physiquement j'ai gagné en tonicité et en souplesse avec une conscience de mon corps plus fine. Mes problèmes de dos ont presque disparu.

Au fur et à mesure que j'intègre les choses, je prends confiance en moi. Je sais que j'avance.

Parfois, la magie opère et l'espace d'un instant la sensation d'harmonie est là, entre Tori et Uke. C'est grisant.

Si j'osais, j'écrirais un haïku de gratitude et d'enthousiasme ;-)