

L'Aïkido et l'enfant

Soumis par Administrator
09-02-2007
Dernière mise à jour : 17-11-2007

L'Aïkido et l'enfant : Pourquoi pratiquer l'Aïkido à notre époque ?

Celui qui découvre cette discipline martiale pour la première fois peut trouver étrange cette longue jupe noire (hakama), ces sabres, bâtons de bois (boken et jo) et ce cérémonial si précis.

Pourtant, en entrant dans le Dojo, on reste saisi par le sérieux et l'application des élèves. Si tant d'adultes et d'enfants pratiquent l'aïkido en France, c'est parce qu'ils ont trouvé là une excellente école de vie et une solution à leurs problèmes quotidiens.

Respecter le cérémonial (reisiki), c'est apprendre à trouver sa place au sein d'une communauté sans prétention et sans fausse modestie. Pas de peur des autres, ni d'affirmation exagérée de sa force. Pratiquer l'aïkido, c'est refuser d'être vaincu ou vainqueur, c'est remédier autrement à la violence et par là même se faire respecter dans une société devenue de plus en plus dure.

Avoir une bonne attitude (un bon shizei), c'est non seulement se tenir droit mais aussi tirer le meilleur parti de ce que l'on est. C'est apprendre à utiliser la force de la terre par sa position mais aussi la force cosmique par la respiration. C'est avoir fait la paix intérieure et utiliser les ressources de son mental et de son corps, qui réunis, décuplent la force. Chacun a l'énergie nécessaire pour vivre et réussir. Encore faut-il savoir trouver cette énergie.

L'Aïkido apprendra aussi à tout pratiquant à aller de l'avant, à oser entreprendre (irimi) à estimer l'autre et sa position à sa juste valeur (ma-ai) à poursuivre ses efforts jusqu'au résultat final et à ne pas se décourager en route (zanshin).

Toi, l'enfant qui débute, il te faudra bien sûr apprendre les techniques, mais l'essentiel reste cette recherche plus profonde. Pratique avec souplesse et respect de l'autre (aité) et tu sauras tirer le meilleur parti de toi-même.

Article écrit par maître
René TROGNON ceinture noire 6ème Dan