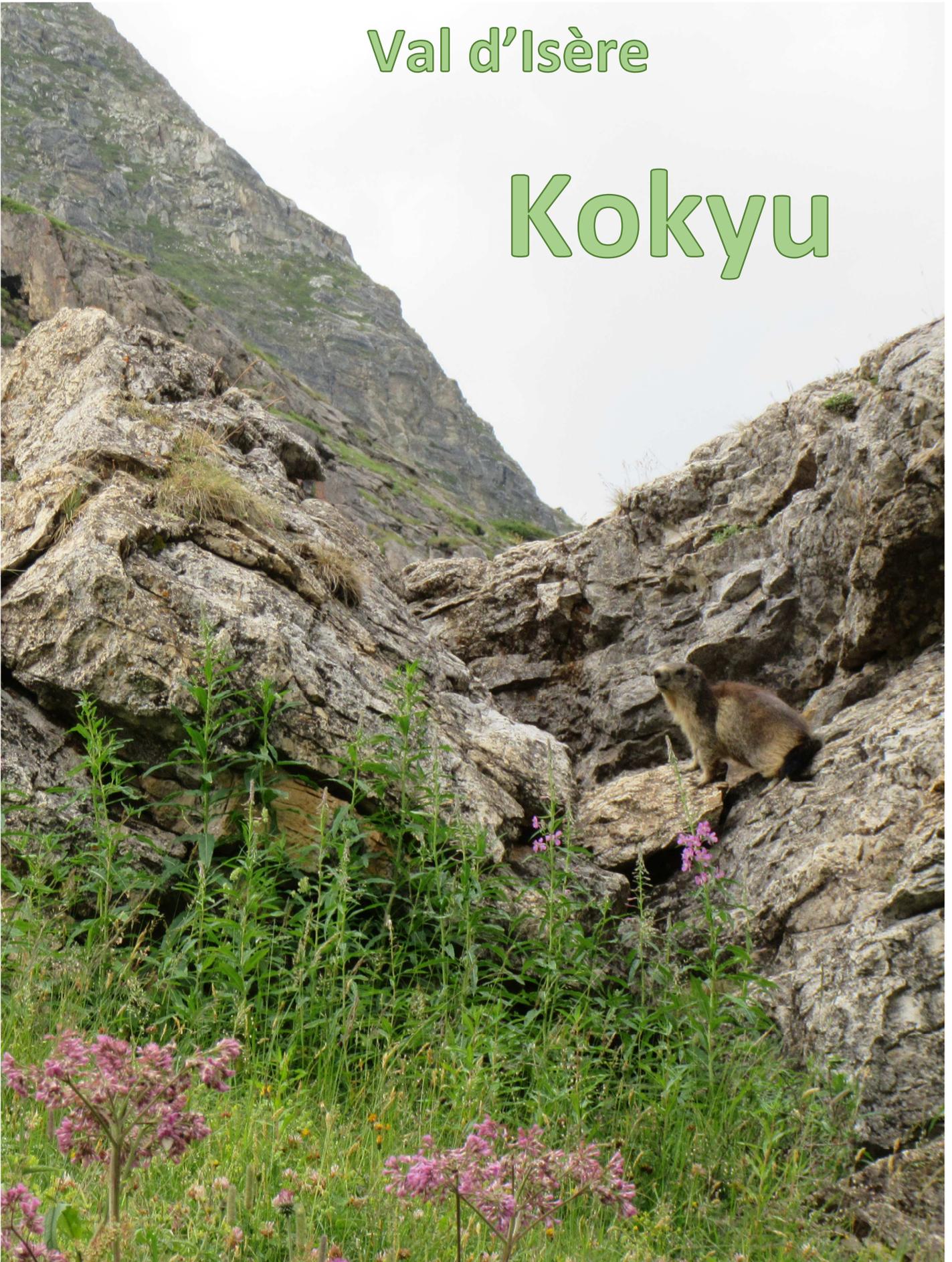


Val d'Isère

Kokyu



Du 22 au 28 juillet 2019
Jacques Bonemaison Shihan, 7^e Dan Aïkikai

Rendez-vous le dimanche 21 juillet à 17h au dojo : retrouvailles, accueil des nouveaux, préparation ensemble du dojo.

19h00. Enfin, après moultes péripéties, blocages brûlants et détours ensoleillés, les cimes de Val d'Isère se profilent à l'horizon. On décharge ses valises de ses soucis hivernaux et autres vautours dans la vallée en contrebas, juste au rond-point annonçant le début de la route tortueuse, avec une grande envie de retrouver la famille et de prendre la poudre d'escampette. Le dernier paravalanche, le dernier tunnel passé, ça y est : montagnes, pattes d'ours du meilleur ouvrier pâtissier de France, marmottes et pratiquants, enfin, après un an, on se retrouve... On commence à laisser derrière soi la vie du quotidien et à entrer dans l'état d'esprit de la pratique.

19h30 : c'est l'heure, avec un peu de retard, des accolades et du kir à la châtaigne habituel au restaurant « chez Jacques » (ça ne s'invente pas) ; les commandes ont été passées au préalable par texto durant la montée, fondue au fromage oblige. Toutes mes excuses, par ailleurs, à mes compagnons de fondue ; j'avoue avoir fait honneur au fromage plus que de raison... Mais avec un sourire montant droit jusqu'aux oreilles.

L'heure passant, mais non tardive faute aux longues heures de voyage, nous gagnons nos chambrées ; ma future colocataire et moi-même héritons du fameux studio 10, historiquement reconnu à la fois pour offrir un magnifique panorama sur la montagne et servir de QG pour la semaine. Ce qui promet des soirées festives (yeah !) et tardives (ah...).

Ma colocataire n'arrivant que le lendemain, je me pose sur le balcon sous la grande voûte, rêveuse, savourant simplement le moment présent et la semaine à venir, avant de retrouver mon lit superposé.

Enfin, le calme...

Le 33^e stage d'Aïkido de Val d'Isère, opus 2019, animé par Jacques Bonemaison, Shihan 7^e Dan, a déjà commencé.

Dame Nature, merci.

Jacques, merci.

Pratiquants de France, d'Allemagne et du Luxembourg, merci.



Lundi 22 juillet

Dans un élan de compréhension de Jacques, fatigue du voyage oblige, pas de méditation matinale à 7h ce matin ; ce qui laisse le temps de défaire ses valises et de profiter des tendres lumières baignant les sommets des montagnes à la fenêtre entrouverte, un chocolat chaud à la main.

8h30, on enfile le keikogi, on noue le hakama ; le sac d'armes sur le dos et le visage ravi, premier cheminement de la semaine vers le dojo aménagé dans la salle de sports de l'école maternelle de Val d'Isère. L'air de la montagne est frais, le soleil radieux. Cette marche aérée et silencieuse m'apporte calme et sérénité et me permet de mieux débiter la pratique.

Un tableau de Bouddha (tiens : une surprise de l'année) nous accueille en bas des escaliers ; placé en face du Kamiza, un petit ikebana tout simple posé à ses pieds (il a ainsi trouvé meilleure place que dans un tas d'objets anodins destinés comme ça au rebut !).

Entrée dans le dojo : la lumière baigne la salle et le Kamiza, qui semble comme rayonner.



9h55 : le dojo scrupuleusement balayé, l'ikebana à sa place, nous attendons Jacques en seiza, posés. Ça y est, le stage commence !

Et de quelle manière... La préparation présente un nouveau mouvement de rotation du centre ; mouvement qui aura été à mes yeux le premier leitmotiv de la semaine.

Bien qu'assez raide au départ, ce mouvement semble me libérer, les épaules, le souffle et le cerveau.

Etude :
Kokyu Ho
Katate Dori Kokyu
Katate Dori Kokyu Ikkyo
Shomen Uchi Irime Nage
Jyu Waza

Kokyu Ho nous permet de nous glisser doucement dans le stage ; au fur et à mesure, sentir (sans réfléchir bien sûr...) le mouvement passer par le seika tanden, en y descendant par la respiration, tout en accueillant Aite, sans force, sans vouloir le faire basculer ni à gauche ni à droite comme un sac. Juste ressentir ce lien, cette énergie passante dont nous ne sommes que des vecteurs.

Il faut dire que le lieu s'y prête ; le murmure de l'Isère en contrebas nous invite au détachement, à la présence « ici et maintenant » comme au laisser-aller...

Kokyu Ho nous rappelle que tout est connecté, que le lien entre Aite et Tori existe déjà, que tout se passe « avant » ; Jacques dessine de la main le symbole de l'infini, comme une boucle sans force, sans début ni fin, entre Tori et Aite. Ko Kyu, le flux et le reflux. Quelle plus belle entrée en matière ?

Aïe, le mental commence à (re)surgir... « Pensez aux Ayus », remarque Jacques ; ces poissons sont réputés vivre uniquement dans des eaux pures, donc débarrassées de tout parasite... Message reçu : donc, Misogi...

La préparation se poursuit avec une saisie Katate Dori ; avec Kokyu, Tori accompagne Aite, accueille son énergie pour l'unir à la sienne. Juste cela, sans « penser à faire Ikkyo » : aucune volonté de descendre Aite ne doit apparaître.

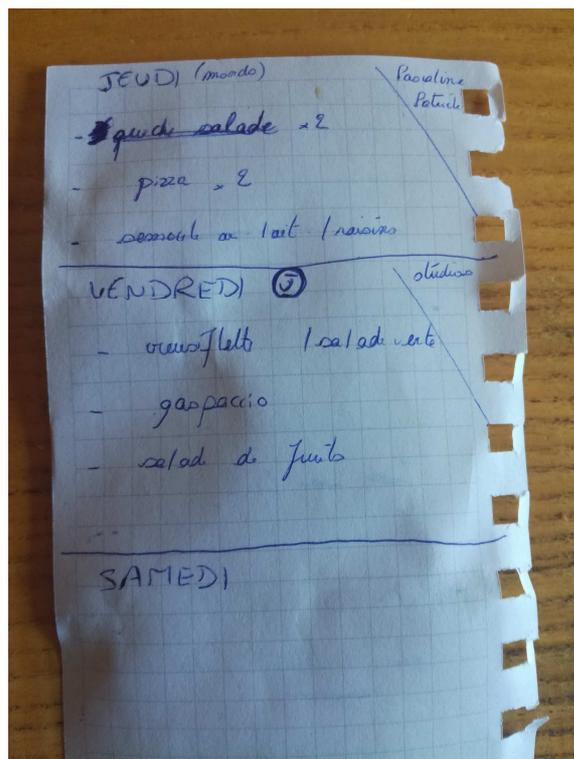
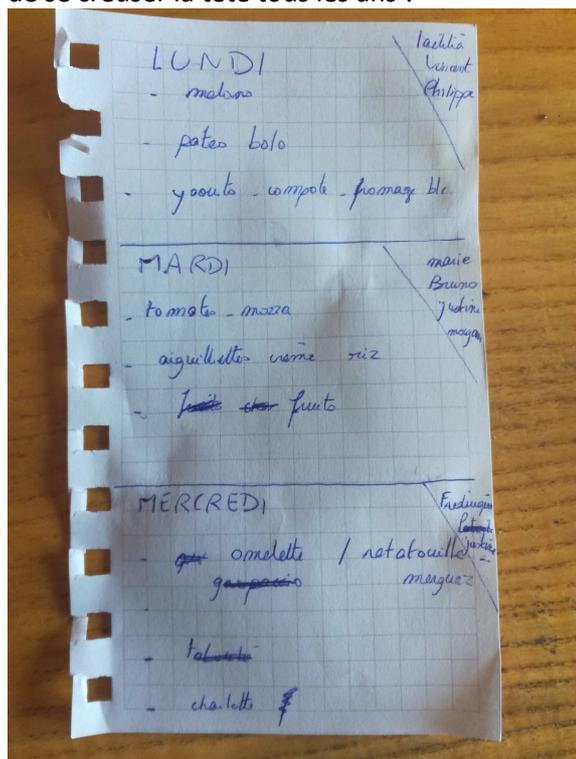
Shomen Uchi Irimi Nage introduit la notion de coupe, seconde ligne directrice du stage à mon sens, renforçant l'idée que « tout se passe avant ». Le mental me coince à nouveau, rendant mes mouvements étriqués, sans extension, sans respiration. Avoir confiance dans les mouvements... Créés et sublimés par O'Sensei, ils ont fait leurs preuves...

Jyu waza donne l'occasion d'expérimenter librement les ressentis du cours ; encore, ne pas penser, laisser venir le mouvement qui se crée de lui-même, respirer, c'est tout. C'est pourtant simple, non ?

13h : faute de courses, le repas du midi est frugal. Aucune importance, il faut le temps pour digérer la fondue... Et garder à l'esprit que l'on se rattrapera durant la semaine plus que de raison (et c'est tant mieux).

14h et des poussières, le temps de s'organiser : les groupes pour les courses se montent. Un premier groupe redescend dans la vallée pour le gros des achats (bravo à tous, virée bien gérée : hormis le PQ, il n'y avait pas beaucoup de restes à la fin du stage !) tandis que le reste de la communauté part arpenter les allées du marché de Val d'Isère (il y a toujours autant de saucisson à l'âne « local »).

Ci-dessous la liste des repas et des équipes dédiées, qui pourra nous inspirer pour les prochaines années, ce qui évitera de se creuser la tête tous les ans !



Afin de s'organiser au mieux, une liste des numéros de téléphone est dressée et complétée au fur et à mesure : le groupe WhatsApp Val d'Isère 2019 est né.

Nous avons choisi cette année de prendre nos repas en commun tous les soirs. Ce fut pour moi parmi les plus beaux moments du stage.

Je remercie au passage tous les locataires du Sakura : mettre la table et la desservir, préparer les repas, remonter quasiment toutes les chaises de l'hôtel, rassembler les couverts des studios, couper le saucisson (ah, le saucisson du marché...), faire la vaisselle et l'essuyer tant bien que mal avec des torchons trempés, ranger, tout a été mis en œuvre dans un bel esprit d'équipe, de famille, où chacun trouvait sincèrement et naturellement sa place. Cette belle cohésion a œuvré de tout cœur durant le stage et m'a beaucoup touchée.

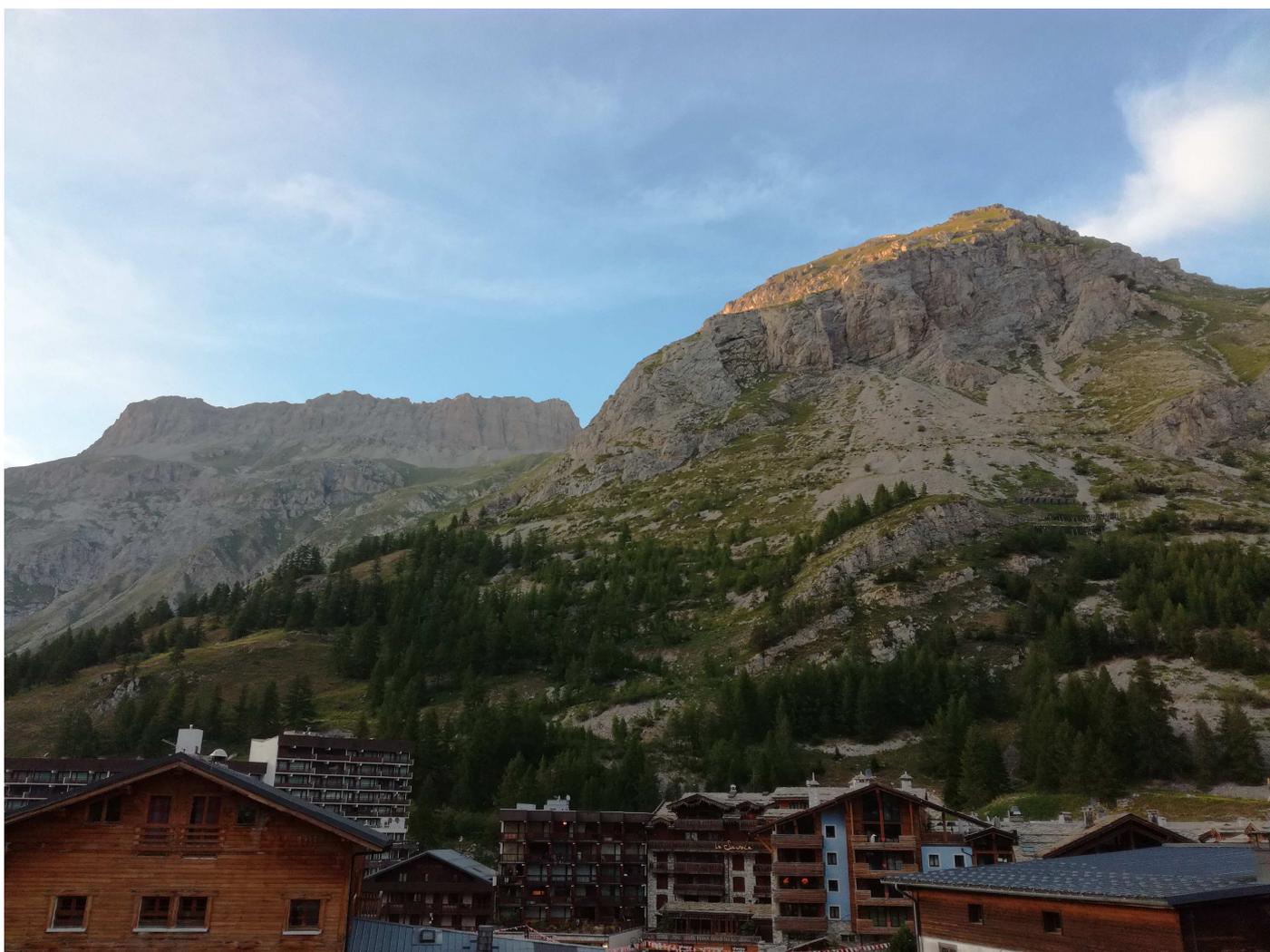
Le premier repas, pâtes bolognaises donc (soit-dit en passant, nous recommandons chaudement la viande hachée de la Boucherie des Arcades !), est servi pour une quinzaine de personnes. Les premières bouteilles de bière sont traditionnellement stockées sur la moitié droite du balcon, annonçant la couleur pour les soirées à venir.

La semaine démarre plus que bien...

Mardi 23 juillet

6h15 : le réveil sonne. Il va falloir s'y faire...

L'air est frais en sortant de l'hôtel, les crêtes toujours aussi colorées, et les montagnes toujours aussi majestueuses. Direction le dojo pour la première méditation de la semaine.



Une fois posée près de la fenêtre du dojo (pourquoi là ? Je ne sais pas, mais je m'y sens bien), ma première pensée va pour les absents qui auraient souhaité être avec nous. Je suis sûre qu'ils nous sont connectés de toute façon... Bises à vous.

Se tenir droit tout en baissant les épaules et respirer par le ventre m'est toujours aussi difficile : si je me redresse, les épaules remontent, la respiration aussi ; puis je m'affaisse sans m'en rendre compte... Il me semble cependant avoir senti comme une unité pendant quelques secondes, dans une agréable vague de chaleur.

On va rester raisonnable ce matin, un pain au chocolat suffira à la boulangerie. Et une fois remontée dans la chambre de l'hôtel pour le petit déjeuner, la méditation silencieuse semble continuer devant la fenêtre ouverte...

La profondeur de la respiration est particulièrement mise en avant ce matin : d'abord seul, puis avec Aite. Le Tai Chi pratiqué lors de la préparation est d'une grande aide pour sentir son centre, sa verticalité. Et à respiration naturelle, mouvement naturel...

En seiza, expirer, faire le vide, les mains placées devant le seika tanden ; quand il n'y a « plus rien », le mouvement peut jaillir. Certains le vivent comme « respirer avec l'univers » quand le vide est atteint... Même si le vide est profond, il existe une nouvelle réserve. Maintenant, il faut la rejoindre, s'y reconnecter...

Etude :
Kokyu Nage
Ushiro Irimi Nage
Jyu Waza

L'attaque d'Aite dans un mouvement Ushiro m'enlève la possibilité d'analyser avec les yeux ; seul le ressenti compte... Ici encore, guider Aite, rétablir la connexion avec lui, guider son énergie ; je note au passage l'importance du Tai Sabaki : un centre qui tourne, des hanches plus ouvertes emmènent le mouvement.

Par ailleurs, moins le mouvement se voit, plus le ressenti est subtil ; peut-être alors pouvons-nous imaginer ce que pourrait être « troisième monde » (étudié lors du dernier stage Kangeiko à Bras), cet univers plus « « éthéré » où l'on pourrait entrer dans d'autres échanges...

La matinée se conclut sur une étude en aparté de Koshi Nage, où je bute sur un mouvement que j'affectionne, ébranlant toutes mes certitudes. Mince alors... Cher Ego, tu en prends un coup, et c'est tant mieux.

Le repas du midi vite avalé (merci aux petites mains qui ont préparé tous les repas toute la semaine), rendez-vous à 15h devant l'entrée de l'hôtel ; direction le Col de l'Iseran pour la pratique de l'après-midi, tant qu'il est encore accessible (faute au passage du Tour de France cette année !).





Nous nous éloignons quelque peu des caravanes et autres campings présents pour voir le Tour (jamais vu autant de campeurs ici...), et posons nos armes face au Kami Amaterasu, en amont d'une retenue d'eau scintillante ; la brise est agréable, même à 2770 m d'altitude, le soleil éclatant sur les neiges environnantes.

Contrairement au dojo où nous avons un plafond sur la tête, ici l'espace semble infini. Nous pratiquons de nouveau la préparation et la respiration seuls : j'ai l'impression fugace de grandir et d'effleurer les montagnes du bout des doigts... La respiration se fait plus ample, une vague de liberté m'envahit quelques secondes.

Etude :
Kokyu
Bokken
Jyu Waza

Nous respirons de nouveau profondément en pratiquant à deux : les boucles de l'infini se redessinent lentement ; se laisser guider, respirer, tout simplement, en se connectant à la nature qui nous accueille et dont nous faisons partie.

Garder cette connexion avec Aite, muni de son sabre lors d'une attaque Shomen Uchi. Accueil de Tori, ne laissant la place que pour l'espace du sabre d'Aite, l'accompagner, juste en glissant son sabre le long du sien, ensemble dans une seule expiration.

Encore une fois, avoir confiance dans le mouvement que nous a confié O'Sensei ; mes gestes redeviennent trop étriqués, et manquent de présence... Je ne peux que m'en rendre compte et sourire humblement, alors que plusieurs Aite me coupent de haut en bas à la chaîne, m'exhortant à plus conviction. Merci encore à vous pour votre patience !

De même, la connexion avec Aite se fait bien avant la coupe ; il est même déjà coupé alors qu'il monte son sabre...

17h50. Arrivera-t-on à temps pour déguster le traditionnel chocolat chaud au génépi servi au refuge du Col de l'Iseran, et que l'on convoite chaque année ?

Raté, il ferme à 18h. Certains auront réussi à se glisser sous la grille d'entrée pour aller chercher quelques gobelets et les ramener au groupe... Un beau partage, alors que nous le dégustons face au paysage, merci encore...



La redescente dans la vallée est tortueuse, et toujours aussi saisissante ; les virages en épingle à cheveux peuvent faire tourner quelques estomacs... Mais pas celui d'un monocycliste acharné qui nous rejoindra en bas quelques heures plus tard... Un troupeau de vaches passe et broute sur la route ; pas pressées pour un sou, elles sont chez elles...



Une pensée émue pour mes professeurs de géologie, qui ont étudié ces montagnes, et que je salue au passage.

Après un apéritif improvisé partagé avec Jacques, la Normandie étant aux fourneaux ce soir, la crème coule à flots sur le riz accompagnant les aiguillettes de poulet. On ne se renie pas ! Et il faut bien récupérer les calories perdues pour tenir la semaine...

Mercredi 24 juillet

Nous sommes aussi matinaux que le soleil, à peine levé ce matin vers 7h, alors que nous nous retrouvons devant l'hôtel pour repartir dans les hauteurs, cette fois pour la journée. Le temps est changeant en montagne : la prudence est de mise pour les frileux, des vêtements chauds et légers chargés dans les sacs à dos (un pantalon d'équitation supplémentaire pour moi). Ne pas oublier quelques monnaies sonnantes et trébuchantes pour les emplettes habituelles au village de Bonneval (la fromagerie près de la fontaine où mes parents m'ont emmenée un jour, non loin de l'Eglise, est particulièrement recommandée).

Premier arrêt face à un refuge abandonné. Une vingtaine de minutes de progression, et nous nous posons face à la montagne pour méditer, cette fois en plein air, en pleine nature.

Etrange, je trouve mon « spot assis » directement.

Ici aussi, je peux déposer quelques temps mon fardeau, et ne plus penser à rien.



Le ressenti se libère et explose. Effluves de thym serpolet, survols d'oiseaux piaillants et curieux, commérages de plus en plus discret des marmottes, rayons de soleils discrets m'effleurant l'oreille gauche puis m'enveloppant doucement toute entière, légère brise sur le visage, et par-dessus tout ce silence qui m'enveloppe, me reconforte ; la montagne domine d'une grande puissance, mais en même temps accueille, invite à ne faire plus qu'un, et à oublier tout le reste.

Ici, on a envie de se faire tout petit. De ne pas déranger ces écrins de verdure encore vierges ; au bout d'un certain temps, les marmottes se taisent ; signe peut-être que nous ne les avons pas dérangées, que notre « intégration » est réussie et acceptée... Et, alors que j'ouvre les yeux, une sauterelle s'était posée sur ma manche...

Paix, sérénité.

Avant de rejoindre les voitures, arrêt de quelques minutes face à la rugissante cascade. Là, nouveauté pour moi : j'ai l'impression de sentir la roche vibrer sous mes mains... Un peu comme si je tenais un tuyau d'arrosage, ou si de l'électricité me traversait. Instants magiques. Est-ce cela, l'énergie ?

Et dans le chemin de verdure, il me semble ressentir mon centre plus bas, plus « centré » ; mon pied est plus léger, ma marche plus équilibrée.

Impression partagée : « on a l'impression d'être invités par la Nature chez elle », remarque une pratiquante dans la voiture nous emmenant à Bonneval...

La tradition, c'est la tradition. Après avoir descendu le col, petit déjeuner commandé à l'avance sur la terrasse ensoleillée en face du petit pont, à l'entrée de Bonneval (avec s'il vous plaît sondage pour les croissants ou les pains au chocolat... ou chocolatine pour les profanes !). Lieu et place où l'on déguste pour la première fois du bon beaufort, que certains sont allés chercher au préalable à la fromagerie avec le pain.

Le rendez-vous étant donné à midi à l'entrée du village, l'heure est à la déambulation tranquille, au remplissage des gourdes à la fontaine de la place et au ravitaillement en miel, tisanes, saucissons et fromages à la fromagerie.



Nous remontons sur la route du col retrouver notre aire de méditation, pour un temps dédié à la pratique avant la pause déjeuner (et sieste, escalade, monocycle, marche dans l'eau glacée...).

Deux phrases m'ont particulièrement touchée durant cette heure. Comme le souligne Jacques au début du cours, garder simplement à l'esprit *de nous intégrer dans l'énergie qui circule*, et pratiquer de telle manière exécuter nos mouvements *comme des offrandes aux Kami*. Nous ne faisons pas le mouvement, c'est le mouvement, le Ki, la vie qui passe à travers nous.

Il ne s'agit pas d'être dévot, mais juste sincère, honnête et reconnaissant.

Une certaine libération a opéré à certains moments : en imaginant les Kami des montagnes environnantes, de part et d'autre, mes gestes semblent s'aérer, prendre de la hauteur et de la respiration... Je me suis sentie plus libre, plus humble, plus légère, comme si une porte s'était entrouverte quelques secondes.

Jacques insiste sur cette étrange perception, citant la divinité bouddhique Kannon, déesse de la bienveillance aux mille bras. Mille bras dont certains se seront sentis « équipés » durant la pratique. Bienveillance s'exprimant également à travers le sabre (transformation du « sabre de mort » en « sabre de vie »), ou le couteau : selon son utilisation et son propriétaire, on peut autant tuer que partager du pain...

Cette pratique fut également riche de sens pour d'autres, questionnant Jacques sur la gestion du temps pendant l'attaque d'Aite. Le temps n'existe pas, il n'est qu'illusion, nous répond-il. « On crée le temps », a dit Sensei un jour à Jacques. Il n'y a ni attaque, ni défense : tout se fait en même temps.

Je ne pense pas avoir « compris » ces mots ; ce n'est que du ressenti, la logique binaire et implacable du cerveau ne peut pas l'appréhender. Impossible à expliquer par des mots ou des théorèmes. Par contre, « sentir » Aite arriver, attaquer, on peut avoir parfois l'impression fugace que le temps s'arrête... Peut-être parce qu'on est connecté à Aite « avant » ?

Serait-ce le sens profond de Musubi, trait d'union entre Tori, Aite, la nature, l'univers tout entier ?

Suite à un éclaircissement, le salut de fin de cours est plus réfléchi, plus soigné ; le lien maître à élève s'y tisse, comme il pouvait s'établir à l'époque lors des duels (certains duellistes ne s'y ont pas adonné, reconnaissant la supériorité de l'un ou de l'autre par la qualité de leur salut).

Pause déjeuner ! Soulignons la belle tarte aux myrtilles offerte par une pratiquante allemande ; mille mercis.



Le saucisson terminé (ça ne se gaspille pas), chacun vaque à ses occupations. Pour ma part, délaçant mes chaussures, je tente vainement de marcher dans le petit cours d'eau en contrebas : mes pieds sont vivement brûlés par le froid au bout d'une dizaine de secondes. Par contre, une marche méditative en bordure du cours d'eau m'offre une autre sensation de contact avec la nature : cherchant à « lire le terrain avec des yeux aux pieds », le sol moussieux y est spongieux, chaud, humide, agréable et tendre. Je marcherai pieds nus dans mon jardin plus souvent...

Le temps passant, le monocycliste étant reparti pédaler (mais comment fait-il ?), l'heure est venue de repasser le col et de redescendre ; peut-être le croisera-t-on ? S' imagine-t-on en lui adressant un signe de la main au loin avant qu'il ne disparaisse.

Un bref passage à la piscine, histoire de se délasser dans les bulles, les courants ou de faire une bataille sur une frite (qui a gagné d'ailleurs), nous apprécions la ratatouille et la charlotte aux fruits préparés au préalable, tous ensemble au studio 10, avant d'accueillir les allemands comme il se doit pour le digestif.

Jeudi 25 juillet

07h30, début de la méditation.

Ah ! Debussy, mon ami, où étais-tu passé ? Je n'entendais plus ta musique...

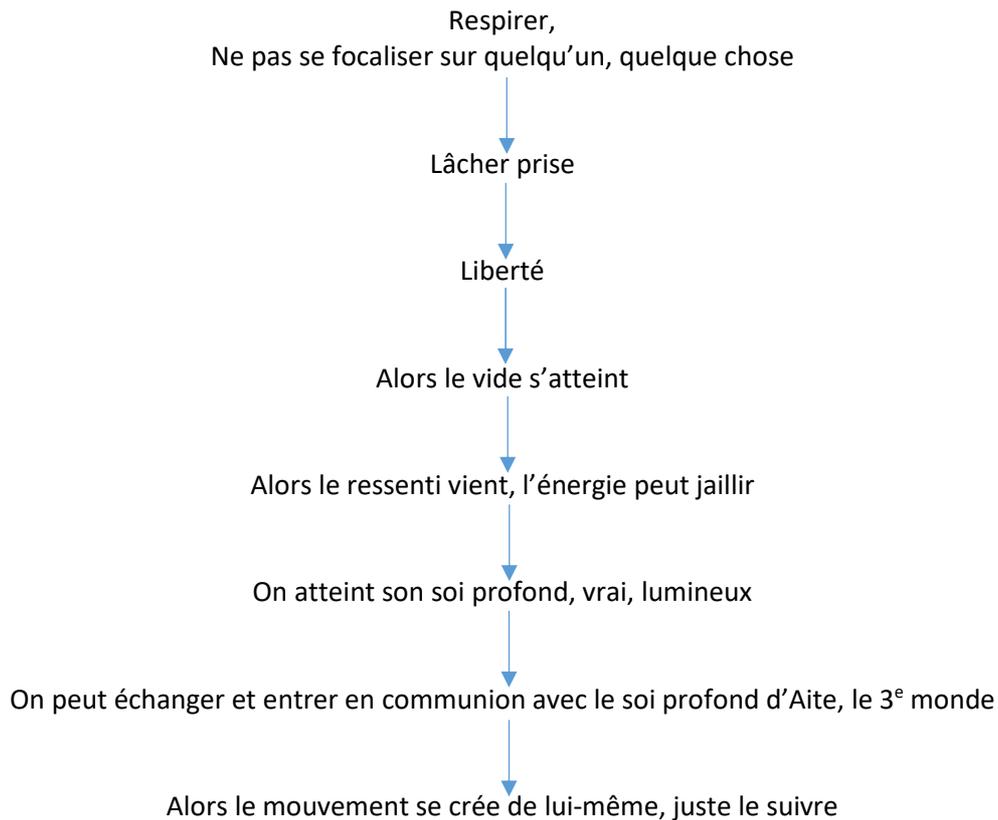
Même si je n'arrive pas à compter ne serait-ce jusqu'à sept, l'esprit zappant de droite à gauche, le zafu est confortable, je me sens juste bien, bien assise. Faut-il être assise sur le bord du coussin ? Arrête de réfléchir ; ce moment il est pour toi, désobéis à ta cervelle, autorise toi au moins une fois par jour à ne rien faire...

Il fait frais, j'ai chaud. Ça, c'est nouveau : est-ce que l'énergie commencerait à circuler ?

Etude :
Katate Dori Kokyu Nage
Katate Dori Shiho Nage
Jyu Waza



De ce matin, alors qu'un autre Ikebana colore le Kamiza, j'aimerais garder à l'esprit le ressenti suivant, exprimé par Jacques, comme un cheminement (sans jamais me focaliser dessus... Tu y réfléchis, tu es coupé...); peut-on oser le sentir de la manière suivante ?



Cette liberté dans le mouvement, et c'est toujours le même paradoxe, il ne faut pas la vouloir : le mental ne doit rien parasiter... Le vent qui souffle dans le rideau a-t-il l'intention de le lever ?... Vivre le moment, ne pas réfléchir si c'est trop tôt/ trop tard, s'il faut accueillir ou « rentrer dedans », c'est trop compliqué. Trouver sa place dans le mouvement.

Et alors qu'il ne devrait y avoir de la place pour un seul sabre pour laisser passer l'attaque d'Aïte, pour moi il y en a des dizaines... Pour au final être littéralement séchée net en jyu waza sur le tapis en fin de cours...

Rendez-vous de nouveau à l'entrée de l'hôtel à 15h pour une nouvelle pratique en montagne. Tiens, un nouveau spot cette fois-ci, toujours en bordure de rivière, en aval d'un pont, en direction du Manchet...



Etude (sabre):
Yokomen Uchi, coupe Shomen
Yokomen Uchi Shiho Nage
Jyu Waza

La préparation incluant des mouvements de Tai Chi nous invite une nouvelle fois à respirer profondément. En expirant jusqu'au bout, essayer de sentir l'énergie arriver et circuler. Quand il n'y en a plus, il y en a encore !

Note inlassablement répétée par Jacques pour moi-même et ma tête bornée : le sabre reste dans l'axe, il fait partie de moi ; et les bras sont devant, en lien avec le seika tanden, et pas tendus loin devant à des kilomètres !

De nouveau, coupe Shomen dans la coupe Yokomen. Sentir que c'est le centre qui tourne de part et d'autre du sabre, rester toujours dans la ligne du sabre. Pour m'aider, Aite pose comme repère une tige feuillue par terre...

Encore une fois, mes mouvements sont coincés... Gagner de l'amplitude dans la coupe, prendre le centre d'Aite, être présent, avoir confiance. Elle doit être sincère, présente et prolongée jusqu'au bout, créant le vide qui va absorber Aite.

L'étude se termine par une attaque au sabre Yokomen, accueillie par Tori dans un mouvement Shiho Nage : en saisissant les poignets sur le sabre, sans vouloir les saisir... Etre « avec », c'est tout. Cela paraît si simple...

L'après-midi se termine quelques centaines de mètres plus loin, non loin des tennis et du centre équestre, au bar-restaurant où j'apprends qu'il existe des bières vertes ; autrement dit, au genepi. D'un soleil radieux, le temps commence à virer au menaçant, prévoyant de probables orages pour la fin de la semaine, n'en déplaise aux acharnés du Tour de France...

20h : après avoir rejoint le dojo sous une trombe d'eau, le mondo débute au cœur du cercle formé par les pratiquants, où à la première question répond le fracas tonitruant du tonnerre...

Jacques précise que le Mondo se vit selon le concept « I shin den shin » (de cœur à cœur) ; aussi ce mode de transmission ne peut être fait que par oral (il n'y aura donc pas de compte rendu au désespoir de certains pratiquants !).

Vendredi 26 juillet

08h et des poussières. Après la méditation « statique » (d'apparence), Jacques nous propose une méditation marchée. Les yeux ouverts ou fermés, en avant, en arrière, à la rencontre d'Aite par des Tai Sabaki.

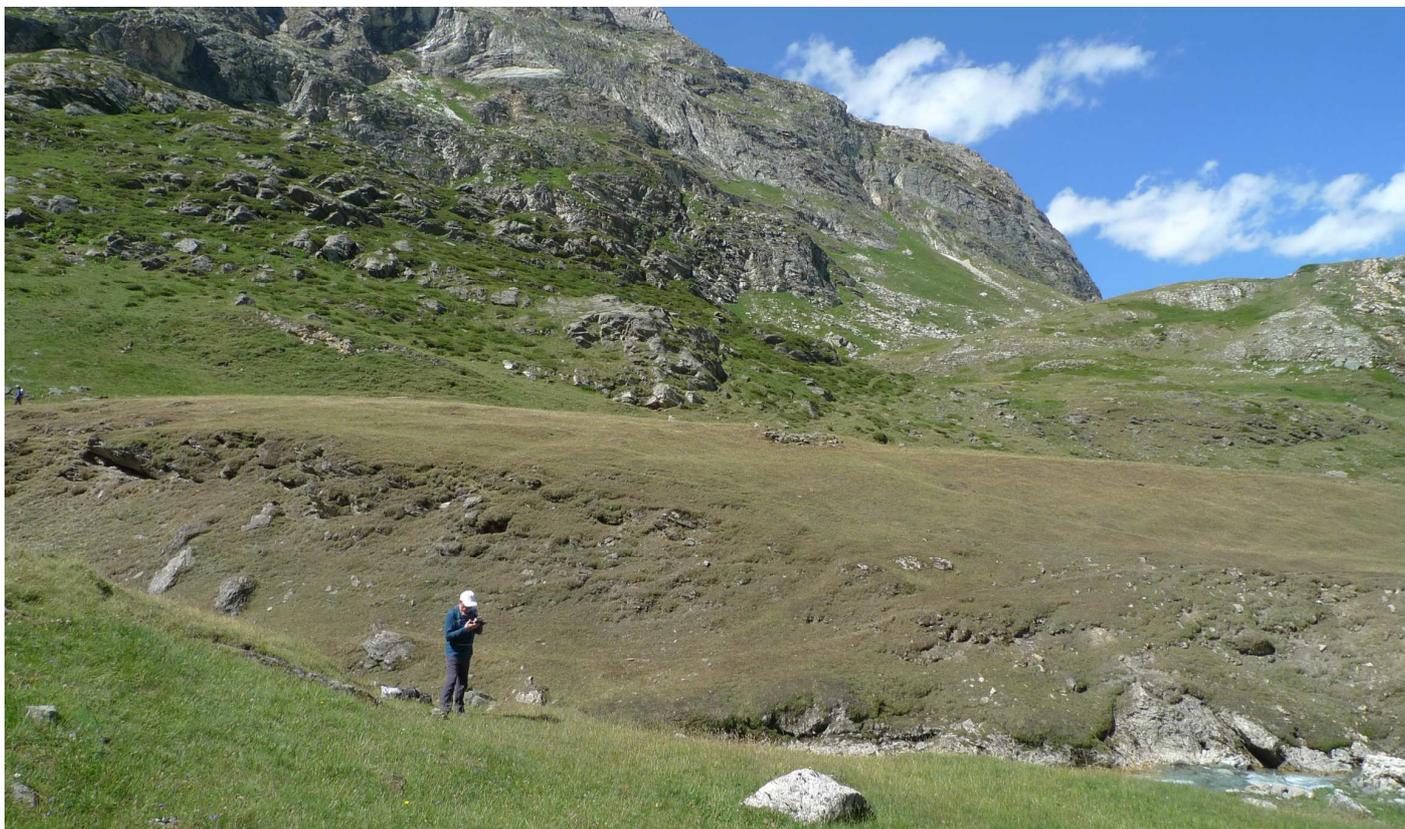
Où l'on se rend compte qu'on ne sait pas marcher... Manque d'équilibre flagrant, en posant les talons en premier, en se dandinant gauchement les yeux fermés... Etrangement, je suis plus à l'aise en marche arrière, même sans yeux dans le dos.

« Prenez un bon petit déjeuner, aujourd'hui nous passons la journée en montagne et nous ne mangerons pas avant 14h ! » nous recommande Jacques.

L'excuse que j'attendais pour me précipiter à la boulangerie m'offrir une gargantuesque patte d'ours.

Direction le Manchet donc, où une bonne crapahute d'une heure nous attend sous un soleil de plomb. La montée est effectivement assez éprouvante, j'économise mon souffle sous les yeux moqueurs et alertes des marmottes dissimulées dans les rochers (ou posant pour la photo...). Bien soyeuses et bien dodues, ces marmottes !

L'effort est récompensé à l'arrivée, face à un plateau herbeux proche de la rivière d'un bleu glacé, qui coulait sous une bonne couche de neige l'année dernière. Dans ce magnifique cadre de nature, le Tai Chi nous fait récupérer notre souffle, et le sabre nous libère de nouveau (enfin, essaie... « Tu travailles comme si tu étais dans une cave ! » me fait remarquer Jacques ; même constat qu'il y a deux ans, dommage pour moi !).



Après une pause libre, direction le refuge de l'Arcellaz où le « repas montagnard » est servi : assiette de charcuterie, omelette digne de ce nom, Beaufort à tomber par terre (j'avoue avec honte (quoique) avoir fini celui de la table d'à côté...) et tarte aux myrtilles culte, accompagné en digestif par le genepi local fait maison.

Un clin d'œil à l'infortuné Tour de France, sous les orages et la grêle, qui a dû s'arrêter avant le col de l'Iseran dans la vallée à côté ; pour notre part, bien que le temps fut légèrement menaçant, après une démonstration d'Aïkido improvisée pour les jeunes esprits curieux, nous avons pu redescendre dans la vallée sans encombres...



Autre moment fort du stage. Avant de regagner les voitures, nous croisons une éleveuse de vaches tarines (l'espèce locale pour faire du Beaufort), à la traite. Timide mais encouragée, je m'approche de l'imposant appareillage, ma bouteille plastique vide à la main. Avec un grand sourire, l'éleveuse m'accueille avec chaleur, récupère la bouteille et traite une de ses vaches, avant de me la tendre plus que pleine. Très touchée, ravie, je remercie chaleureusement et partage le lait chaud avec le groupe. Instant magique de lien inopiné, de partage et de chaleur. Comme quoi, communiquer, échanger, tisser des liens, et c'est le don de soi qui prédomine ; l'argent ici n'a plus sa place. Madame l'éleveuse dont je ne connais pas le nom, merci pour cette leçon.

Le soir tombe : les petits plats sont mis dans les grands, le studio 10 débordant de pratiquants accueille Jacques pour le repas du soir. Crosiflette, of course ! Les cuillères anglaises ont un bel accent dans la version 2019, en même temps qu'un texto des allemands qui nous invitent à apprendre la danse bavaroise pour la soirée de fin de stage...

Samedi 27 juillet

07h30 environ. Je découvre ultérieurement cette citation du poète Christian Bobin : « pour l'instant, je me contente de contempler le monde alors que je n'y suis pas ». C'est vrai que ça y ressemble...

08h environ. Nouvelle méditation marchée. Jacques nous invite à poser nos pieds comme des avions qui se posent, glissant tout en douceur sur le tarmac ; ou, en version moins aérienne (quoique), comme des pieds d'éléphant : délicatement. Dans cette marche, le talon ne doit pas se poser en premier ; imaginer des yeux sous la plante des pieds, qui glissent sur le sol. Le contact avec le tapis me semble plus fin : je sens le grain de riz, à la manière du sol humide et spongieux près du cours d'eau dans la montagne en début de semaine. Ah, et marcher avec des genoux légèrement pliés, ça aide aussi...

10h : le stage touche à sa fin, mais tant de choses restent à vivre...

Etude :
Kokyu Ho
Kata Dori Ikkyo
Kata Dori Men Uchi Ikkyo
Munadori Ikkyo
Bokken, Jyu Waza

Un long moment a été consacré au ressenti de Kokyu Ho. « Tout est dans ce mouvement », ai-je entendu un jour : le lien avec Aite, la fusion, la respiration commune, le centre... Et l'énergie qui passe de l'un à l'autre comme une boucle connectée à l'environnement. « Si on a du Ki, on est vivant ; s'il n'existe plus de Ki, on est mort », a dit un jour Sensei. Ne pas lever le bassin, garder les bras devant soi, souples ; et bien sûr ne pas réfléchir, le ressenti du corps s'occupe du reste. A voir et à lire, tout cela paraît tellement simple...

En ouvrant les hanches, j'ai pu percevoir le même mouvement que le travail avec le sabre.

Subtilité que j'ai pu retrouver dans l'heure qui a suivi, avec les autres mouvements qui se sont succédés. Accueillir, couper, engager, tout se fait en même temps, dans un seul temps.

Ah, et accessoirement, tenir son sabre bien en main et pas du bout des doigts, c'est mieux...

En parlant de légèreté, nous réapprenons à balayer en fin de matinée (c'est marrant, du coup, ça avance beaucoup moins vite...) : tout comme durant le cours, le balayage fait partie de la pratique ; l'ustensile fait aussi partie de nous, l'énergie qui y circule s'étend jusqu'aux bouts des poils... Il s'agit donc de ne pas les écraser, comme Aite pendant la pratique... Rester centré, le balai dans sa propre verticale, et se nettoyer soi-même autant que l'on nettoie le tatami.



Une liste de plats est dressée par les différents studios sur Whatsapp, permettant à chacun de participer comme il le souhaite au repas de fin de stage ce soir (ponch maison, entre autres...). Etant en mode écologique donc sans plastique, c'est l'heure aussi de rassembler les couverts de tous les studios de l'hôtel... On fera le tri par studio plus tard...

Certains enchaînent les aller-retours entre studios et dojo, installent les tapis pour dresser une table à la japonaise, préparent des origami, tandis que d'autres apprennent sur le tas les pas sautés et autres virevoltes de la danse bavaroise ; ici encore, chacun a trouvé sa place... Encore une belle leçon...

On trinque à la fin du stage, et à la belle semaine que nous venons de passer ensemble ; on s'échange les mails, on récupère nos passeports, et on profite de ce moment ensemble, sous l'œil de Sensei.

Par moments, il m'a semblé le voir sourire...



Où l'on offre enfin à Jacques une bonne bouteille, ainsi qu'une belle pierre de la montagne, polie, accompagnée d'une serviette en papier ; devinez-vous ce message, autant universel que lié à l'Aïkido, qui se cache au cœur de cette pierre ?

Dimanche 28 juillet

08h : encore accrochés aux montagnes, les nuages ont oublié de se lever ce matin. L'ambiance est étrange, magique ; j'ai l'impression de voir devant moi des arbres chargés de trésors...



09h : dernier cours du stage, où l'on reprend la même étude qu'au premier jour, mais avec le vécu de la semaine.

Etude :
Kokyu Ho
Yokomen Uchi Shiho Nage
Kokyu Irimi Nage
Kokyu Ikkyo

Le pas, le mouvement semblent plus légers, plus tranquilles. La fatigue est dans ce sens formatrice : éreintés, nous apprenons à économiser le geste, pour ne garder que l'essentiel.

Dernier indice livré cette semaine, à « mâcher » par la suite : saisir Aite « comme une coupe ».

Jacques fait référence au roman du 10^e siècle japonais « Le coupeur de bambous », qui se dit « Taketori » (Take, bambou ; Tori, coupe, coupeur). Jacques nous livre avec délectation que dans ce roman l'idéogramme utilisé pour Tori est le même que celui utilisé par O'Senseï lorsqu'il écrit « Tori » dans « Katate dori » (T devenant D en prononciation quand un mot précède).

Jacques ajoute : « je revois la façon dont Tamura Senseï nous « saisissait » le poignet. C'était la même saisie que lorsqu'il tenait le sabre. Katate Dori ce n'est donc pas « empoigner ». Ceci ne peut que nous interroger sur ce que doit être une vraie « saisie ». Avec Tamura Senseï, elle était légère et on ne pouvait plus bouger ».

Jacques nous rappelle la profondeur de notre pratique, et la (re)connexion nécessaire à la Nature, dont nous faisons partie intégrante (« la pierre pleure quand elle n'est pas en lien avec son environnement... »). Rappelons-nous enfin que, de la pose d'une pierre, nous construisons un mur, et finalement bâtissons une cathédrale...

Merci.



WA

**WA symbolise l'Union, l'Harmonie
l'Accord, l'Entente, la Paix, la Totalité,
la Douceur.**

**En harmonie avec le Ciel,
En harmonie avec la Terre,
En harmonie avec l'Homme,
L'Art se produit par lui-même.
L'esprit gire librement en cercles
Et se réunit à l'Univers.**

UESHIBA Kisshomaru

Calligraphie tracée par Kisshomaru UESHIBA