

Stage National d'Aïkido en Ligue de Normandie du 08 au 09 mars 2025
Une belle lumière printanière pour rendre hommage à Tamura Sensei et à toutes les Femmes du Monde

Ce week-end du 8 au 9 mars 2025, la Famille de l'Aïkido a rendu un hommage vibrant à Tamura Sensei, un des pionniers de l'Aïkido en France, lors d'un stage national en Ligue de Normandie à Le Vaudreuil ; cette même Famille agrandie a souhaité pratiquer en retour en son honneur, réunie ce matin autour de Nathalie Marty, CEN 5^e Dan, qui animera ces deux journées. Par ailleurs, quelle meilleure occasion pour mettre à l'honneur les Femmes, pratiquantes ou non, en cette journée dédiée à leurs droits, que de proposer à une Féminine ayant connu Tamura Sensei de conduire ce stage?



Une Famille qui, comme l'a rappelé Nathalie ce week-end, comprend que dans le Budo, art martial japonais par excellence et cœur de l'Aïkido, il n'y a pas « moi » et « lui » ; « c'est comprendre l'autre, c'est comprendre la connexion entre l'autre et soi et puis soi et l'autre [...] C'est ensuite expérimenter pour améliorer et développer cette relation avec l'autre pour un bien réciproque » (Nobuyoshi TAMURA, son Message, son Héritage, Volume I – L'esprit Shumeïkan, p. 105). Ainsi, il n'y a pas « Homme » d'un côté, « Femme » de l'autre » ; on ne sépare plus. Et pour ce retour à l'Unité, Nathalie propose de revenir aux Fondamentaux, aux origines.

C'est dans cette respiration commune que la préparation a débuté samedi matin : complète, dynamique, souple, où chacun s'emploie à retrouver sa verticalité, rassembler son énergie, alors que Tamura Sensei nous observe depuis le Kamiza...



La pratique a suivi son fil directeur durant le stage autour d'Irimi comme thématique principale, via l'étude des déplacements d'abord, du placement du centre par l'ouverture et la rotation des hanches ensuite ; Irimi, comme « entrer », « trouver sa place », (ou « oser » ; un « message caché » à toutes les femmes ?). Et dans cette même continuité, les mouvements se déroulent au fil de l'eau, comme dans une seule respiration ; d'une saisie Ryote Dori puis Katate Dori le matin (Kokyu Nage, Tenshi Nage, Ikkyo, Koshi Nage, Shiho Nage...), passer à une coupe Yokomen Uchi (Kokyu Nage, Ikkyo, Koshi Nage...) l'après-midi en alternant la pratique debout puis au sol dans une même énergie.

L'étude au Bokken le matin, au Jo l'après-midi, de Jyu Waza à deux ou à trois, vient confirmer la finesse de la pratique à mains nues (ou tout le chemin restant à parcourir...), toujours sur le fil de la lame, sans sortir de la ligne d'attaque. Un travail toujours plus précis et exigeant le lendemain, en hanmi handachi waza, tachi waza ou avec le tanto : au final, juste entrer, avancer, couper, guider Aité au lieu de le contraindre.



Nathalie guide ainsi les pratiquants sur leur ressenti : besoin de se recentrer, de retrouver la sensation du centre qui vit comme pendant Ameno Tori Fune, de pratiquer de manière juste, sans force, de se replacer correctement pour à la fois trouver sa place et rester en harmonie avec Aité (ce besoin n'est-il pas d'une criante réalité aujourd'hui ?) ; ne pas se trouver « l'un contre l'autre » dans des directions opposées, mais réorienter son propre centre, se questionner sur le sens de son travail pour regarder tous deux dans la même direction.



Le tout dans une ambiance conviviale, un sourire unanime et un plaisir partagé.



Le stage est aujourd'hui terminé ; nous pouvons continuer à gravir la montagne et présenter à Tamura Sensei notre progression l'année prochaine. A l'image de cette Unité que nous avons vécue, en son hommage et en cette journée des Droits des Femmes, espérons que cette Unité se partage dans nos clubs, notre entourage, à tous les êtres que nous croiserons, à la manière d'une lumière qui se propage...

Un grand merci à Nathalie pour avoir guidé notre pratique durant ce stage qui aura enrichi notre étude, sa présence de tout instant pour chacun, son sourire, son Energie lumineuse et son enseignement diffusé avec cet accent si chaleureux du Sud, ainsi qu'au club d'Aïkido du Vaudreuil pour avoir accueilli ce stage.

