

Kurt Bartholet

La première partie de l'entretien est parue dans notre précédent numéro...

! Pourriez-vous raconter à nos lecteurs ce qui vous a amené à la pratique de l'aïkido ?

Quand j'avais 18 ans, j'ai rencontré Willi Frischknecht à Schönengrund. L'aïkido était alors transmis par beaucoup de gens intéressants, comme par exemple Freddy Jacot-Descombes, qui poursuivaient un grand dessein, dont je ne pouvais, à l'époque, saisir toute la portée, mais qui m'attirait comme par magie. Il y avait une dimension spirituelle qui était nouvelle pour moi, mais que l'on pouvait ressentir pratiquement à travers le mouvement. Des années plus tard, cette expérience vécue de la spiritualité en aïkido s'est relativisée. Pendant plus de dix ans j'ai intensivement travaillé avec Ikeda Sensei puis je suis parti au Japon, à Iwama, chez Saito Sensei pour y pratiquer comme uchi deshi dans un système traditionnel. En 1981, j'ai fait un séjour à San Francisco et j'ai pratiqué intensément avec Bruce Klickstein et Frank Doran, et j'ai participé régulièrement à des stages avec Terry Dobson et Robert Nadeau.

! Est-ce que la vie et la pratique à Iwama étaient vraiment traditionnelles ?

Oui, tout du moins en 1980, Iwama était encore un lieu très rustique et traditionnel. L'endroit n'était pas encore aussi connu et envahi par les visiteurs que maintenant, où s'est développé comme un « tourisme Iwama ». On a commencé à voir des gens venir pour trois ou quatre semaines puis,

sans vraiment s'être intégrés, repartir. Ensuite ils écrivent des récits de leur séjour qu'ils vont colporter en Europe. Au début, à Iwama, chacun devait d'abord faire ses preuves. A l'époque, Saito Sensei ne connaissait pas les



Suisses et pendant les premiers trois mois j'ai été obligé d'habiter en dehors du dojo. Ce n'est qu'après avoir fait mes preuves par ma bonne attitude que j'ai été autorisé à emménager dans le dojo comme uchi deshi. Se trouvaient là aussi, entre autres, Mark et Ute van Meerendonk qui étaient des élèves très proches de Saito Sensei. Comme je suis de caractère plutôt réservé, je n'ai jamais appartenu à son entourage rapproché et je pensais souvent que Saito Sensei ne m'avait même pas remarqué. Par ailleurs, je participais régulièrement à des sesshin Zen, ce qui alors était plutôt inhabituel, et j'allais aussi, en cachette, au Hombu Dojo. A la fin de mon premier séjour à Iwama, Saito Sensei m'a offert la veste de son keikogi et sa ceinture, ce qui m'a

profondément ému. C'était un cadeau très personnel et je me suis rendu compte que, sans que je m'en aperçoive, il avait attentivement observé comment je m'étais intégré dans la vie du dojo d'Iwama.

Saito Sensei a représenté pour moi une personnalité avec qui j'entretiens toujours un profond rapport ; il m'est apparu comme quelqu'un d'intègre et de franc et, à contre courant de la tradition courante, il nous a fortement soutenus, nous les étrangers.

Par rapport à un stage d'aïkido normal, la vie à Iwama était une expérience bien plus profonde, et la pratique était vraiment traditionnelle : habiter dans le dojo, y dormir et, en plus de l'entraînement, il y avait le travail et la cuisine, tout cela à la campagne et dans un espace très restreint. Le travail physique ne constitue qu'une petite partie de l'apprentissage. La constante confrontation psychique avec l'aïkido, la vie réduite au minimum dans cet espace étroit, cela a été pour moi une expérience particulière.

Tôt le matin, je m'entraînais par moi-

On arrive à la connaissance des processus internes par le mouvement

même à la méditation Zen, ce qui pour moi constituait un complément très important. Au printemps, alors que les plantes, les buissons et les arbres étaient en fleurs, avec un petit groupe j'allais, avant le cours du matin, courir sur les pentes du Mont Atago – dans un vieux film, c'est là que l'on peut voir Saito pousser O Sensei. La vie quotidienne était très simple, sans aucun

L'aïkido a bien plus à offrir beaucoup plus qu'une simple recherche de perfection technique par un entraînement obstiné.

luxe ; on dormait sur des futons dans le dojo, là-même où nous pratiquions. Il y avait aussi des fêtes et alors on faisait bombance, et ceux qui le désiraient pouvaient boire tout leur soul.

A Iwama, la pratique était quelque chose de spécial et la plupart de ceux qui y ont été vous diront la même chose. Cette intensité physique entraînait chez moi un développement plus marqué des chakras inférieurs et libérait ainsi des ressources auxquelles je n'avais pas accès auparavant. C'est pourquoi la pratique régulière de la méditation et des exercices de respirations que j'avais appris de Tada Sensei était très importante pour mon équilibre intérieur. Pendant ce séjour j'ai aussi fait trois retraites dans un monastère Zen, pour des sesshin d'une semaine. Après trois mois à Iwama, je suis allé voir Me Saïto pour lui demander la permission de participer à une sesshin Zen chez le Père Lassalle, un Jésuite. [Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, né 1898 près de Nieheim en Westphalie,

onze mois, les années suivantes j'y allais la plupart du temps pour 4 ou 5 semaines. Une fois je m'y suis rendu avec un groupe de Suisses. Cette visite n'a pas eu que de bons côtés, car certains membres de mon groupe n'ont pas pu se faire à la condition d'uchi deshi. Cela a entraîné des conflits, et selon la tradition japonaise, c'est moi qui ai dû en assumer la responsabilité. Cette fois-là, j'ai personnellement ressenti une dureté dans la pratique, que je ne pouvais plus supporter. Je suis un psychothérapeute et non un « gros bras », ces expériences ne me faisaient plus de bien et je me suis rendu compte qu'il me fallait aller chercher plus loin.

Iwama a encore beaucoup à apporter, et à chaque fois que je vais au Japon, je ne manque pas de rendre visite au dojo et au Mont Atago. Quand je me retrouve là-bas, je ressens immédiatement les souvenirs sur ma peau, dans mon corps. Cela me rappelle une histoire d'Iwama : une fois, il y a eu une soirée avec beaucoup d'invités, dont

l'humidité de la pluie tiède et la terre qui bougeait... C'est une expérience qui gît très profondément en moi.

Pour conclure sur Iwama, je peux dire que nous pratiquions les fondements, les techniques de base et nous travaillions les armes quotidiennement. En plus de cette pratique, il y avait l'autre aspect : la simplicité de la vie, l'espace clos, monastique, l'austère vie communautaire, la nature... Pour moi, ceci était encore plus important.

‡ Quand je vais à des stages du style Takemusu, je vois toujours un travail très statique.

Quand je suis allé à Iwama, j'étais 1^{er} kyu et j'avais pratiqué en Suisse avec Me Ikeda. Quand pour la première fois j'ai mis les pieds sur le tatami, j'avais à peine fait un pas que j'ai entendu Saïto Sensei crier et tous se mirent immédiatement en seiza. J'ai mis un certain

L'aïkido procure à des personnes de cultures et de langues différentes un terrain commun, le terrain corporel

décédé en 1990] Il m'a longuement regardé en silence car il était stupéfait : ce n'était pas du tout courant parmi les uchi deshi. Il a hoché la tête et m'a dit « C'est bon, tu peux y aller. » Ces sesshin Zen ont été pour moi une expérience très importante, mais à un autre niveau, peut-être une des plus dures que je n'aie jamais connues.

Mon premier séjour à Iwama a duré

certains devaient passer la nuit au dojo et c'est pourquoi j'ai dû, avec d'autres uchi deshi, dormir dans ce qui avait été la chambre d'O Sensei.

C'était le printemps. Le matin j'ai ouvert les portes coulissantes, il pleuvait et nous avons regardé le jardin : soudainement la terre a commencé à trembler, tout bougeait et moi, j'étais tout à fait calme – je ressens cela encore aujourd'hui, l'odeur de la végétation,



Ma première leçon a été d'apprendre à attacher ma ceinture

temps à comprendre que c'était moi la cause de cet éclat.

Mon voisin m'a dit ce dont il s'agissait et m'a fait descendre du tatami. Ma ceinture n'était pas correctement attachée, et ma première leçon a été d'apprendre à attacher ma ceinture. C'était le début, et deux semaines plus tard je n'arrivais toujours pas à faire proprement taï no henka avec les sempai.

Aucunes des techniques que j'avais apprises auparavant ne fonctionnaient. J'ai été obligé de complètement réapprendre les bases, les attaques, les techniques avec les angles exacts et les conséquences pour leur exécution. Etant plutôt grand et mince, j'avais

voulu manquer : cette conception de la pratique à lwama, à la campagne, loin de l'agitation urbaine, avec toutes les expériences limites, tout cela était alors bon pour moi, c'était ce qu'il me fallait. Aujourd'hui je peux aussi trouver le calme dans la nature, l'aïkido et la méditation, l'expérience spirituelle, dans mon pays.

Pour moi, lwama est associé à une profonde qualité, même si je suis convaincu que l'on n'accordait pas alors à la spiritualité et à la transformation de soi une grande place dans l'entraînement, c'était principalement à travers l'intensité de la vie d'uchi deshi et la permanence des expériences limites que

tualité » ? Qu'est-ce que ça veut dire « comprendre » ? Je me déplace dans des mondes où je fais certaines expériences et souvent je crée par dessus ma propre réalité. Pour moi, lwama transmet une petite partie de la culture et de la tradition japonaises qui s'expriment aussi par l'art. Mais le Japon, comme Etat insulaire, a aussi une histoire particulière qui l'a longtemps isolé du « monde extérieur », avec les avantages et les inconvénients que cela a entraîné. Au Japon j'ai suivi mes propres chemins dans ma recherche de la spiritualité et j'ai appris à réfléchir sur mes propres expériences et à bâtir à partir d'elles.

Lors de mes voyages au Proche-Orient je suis à chaque fois témoin du conflit insurmontable entre Arabes et Israéliens et de cette incessante spirale de violence, et cela me plonge dans le doute. Je me demande alors où est le grand dénominateur commun qui relie tous les hommes, où est la conscience spirituelle, quel est le fond des religions qui s'y rencontrent et se heurtent constamment. Je me demande ce que nous pouvons accomplir dans cette situation avec l'aïkido et en quoi consiste vraiment la dimension spirituelle de l'aïkido. Aujourd'hui, je ne peux pas répondre de manière satisfaisante à votre question sur lwama et sur mon aïkido personnel.

La question est de savoir si je peux m'appuyer dans ma démarche sur un système religieux ou bien si je choisis la voie où je cherche à découvrir ma propre spiritualité personnelle. Il y a beaucoup de personnalités impressionnantes qui sont sans doute allées

Il me paraît important de se remettre en cause en tant qu'enseignant

encore plus de mal à me faire à cet apprentissage. Au début, j'étais quotidiennement poussé au bout de mes limites physiques et mentales et l'idée d'abandonner me venait souvent. Rétrospectivement je suis tout de même heureux d'avoir tenu le coup, car j'ai beaucoup appris à lwama pour le restant de ma vie, et ceci sous de nombreux aspects.

‡ Le referiez-vous aujourd'hui ?

Non, pas à mon âge : j'ai aujourd'hui d'autres priorités. J'ai besoin d'un autre type d'échange avec les autres, sur des sujets qui m'intéressent. A l'époque, lwama avec Saïto Sensei, c'était une école de vie que je n'aurais pas

nous subi une transformation à la quelle nous ne pouvions échapper. Nous avons aussi beaucoup appris sur la dynamique de groupe et, par là, sur nous-mêmes, et j'apprécie aujourd'hui encore ces qualités qui provenaient de la simplicité et de la clarté dans lesquelles nous vivions et pratiquions.

‡ La spiritualité, à lwama ? Je vous pose la question parce que Hitohiro Saito m'a dit qu'il voulait retrouver la démarche religieuse d'O Sensei, ce que son père n'avait pas fait, et qu'il voulait maintenant la comprendre...

Non, je ne pense pas que l'on puisse parler d'un aïkido spirituel.

Qu'est ce que ça veut dire « spiri-

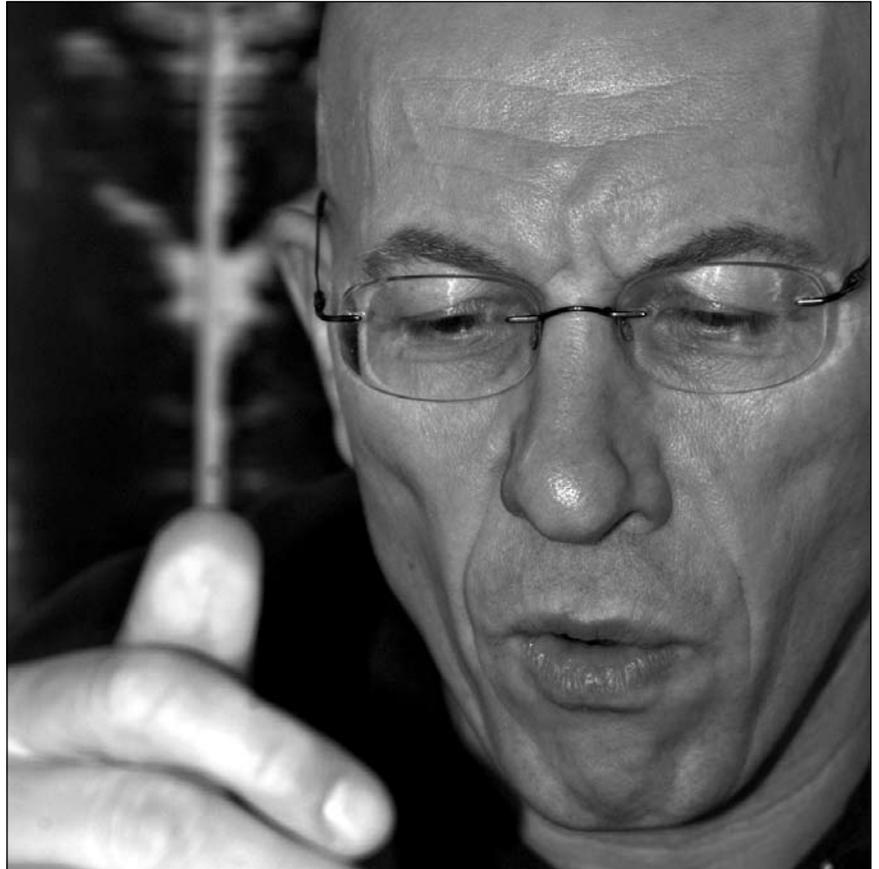
très loin sur leur voie, par exemple les moines anachorètes, Maître Eckhart, Rumi, Aurobindo, Rudolf Steiner, le Père Lassalle, le Dalai Lama, Gandhi, pour n'en nommer que quelques uns. De tous temps et dans toutes les cultures, il y a toujours eu des hommes qui ont développé une conscience universelle en s'assujettissant à un conditionnement peu compliqué. On raconte aussi des choses impressionnantes sur O Sensei. Nous ne saurons jamais comment étaient vraiment ces hommes dans leur vie quotidienne et nous ne connaissons pas la part du mythe dans leur histoire.

‡ Qui comprenait O Sensei, en particulier dans ses dernières années ?

Bonne question ! Mais il est difficile de savoir qui a été avec lui, quand et dans quelle relation. Un bon marketing peut faire de n'importe quel système quelque chose qui trouvera preneur. Qui sait comment s'articulent tous les éléments de cette histoire ?

‡ Il n'y a même pas besoin de marketing. Quand un système ne se développe plus, on peut très rapidement construire un idéal, un but éthéré qui masque ce qu'il y a derrière.

Oui, c'est pour moi un point critique. Je le vois dans mon dojo, les élèves veulent avoir un professeur. Sans doute à cause de la polarisation entre le yin et le yang. Mais moi, en tant qu'enseignant, je me remets en cause, je fais donner des cours à mes élèves, je leur donne un espace de liberté pour leur



développement propre et je participe à leurs cours comme « élève ». Je ne donne qu'un cours au dojo, et j'évite ainsi d'entrer dans un système maître-disciple.

Mais cela entraîne des conflits au dojo parce que les rôles ne sont pas assez définis, mais quelquefois, au contraire, parce que pour les passages de grades, j'impose des critères précis et je fixe un cadre. Cependant, dans la mesure du possible, je me tiens en retrait, parce que sinon on retombe rapidement dans un « rapport maître-disciple »

besoin pour gérer notre vie quotidienne et pour coopérer avec le monde qui nous entoure. Et c'est souvent rassurant d'avoir quelqu'un qui vous dit ce qui est juste et ce qui est faux et qui partage le monde en Bien et en Mal.

En tant que thérapeute, et aussi en tant que professeur d'aïkido, j'essaie de conduire les gens à assumer leur responsabilité vis-à-vis d'eux mêmes et à avoir une vision critique, et à toujours remettre en question leur vision des choses. En tant qu'enseignant c'est précisément mon travail, et c'est

Où est le grand dénominateur commun qui relie tous les hommes

que je ne trouve pas nécessairement productif à notre époque.

Au niveau émotionnel, cela augmente la dépendance et peut même conduire au renforcement d'un schéma comportemental. Ces schémas de comportement ne sont pas nécessairement nocifs, nous en avons même

en cela que je vois une voie vers la spiritualité, une voie où je ne m'attache pas à un groupe religieux en y perdant mon individualité, mais où je me trouve moi-même. Cette attitude résulte certainement aussi de mon expérience de la méditation Zen. Dans la méditation assise, je suis toujours

*Je ne peux pas prétendre tout
résoudre à tout à coup de marteau,
si c'est d'un tournevis dont j'ai besoin.*

ramené à moi-même.

Nous avons des explications au sujet de ces problèmes aussi souvent que possible au dojo et mes élèves me font aussi directement part de leurs réactions, qui ne sont pas toujours agréables pour moi. Je dois alors réfléchir et admettre que j'ai agi ou parlé de manière irréfléchie ou que je me suis énervé à propos de quelque chose et que j'ai ainsi perdu mon propre centre. Ce n'est pas toujours agréable mais, pour tous, c'est enrichissant, avant tout pour les enseignants – ce n'est qu'ainsi que des processus peuvent se mettre en place. Même si cela ne va pas bien avec le « monde du budo » : se remettre en cause en tant qu'enseignant me paraît être important et plein d'enseignement.

‡ En effet, car dans une discipline où il n'y a pas de combats ni de compétitions on se cache facilement derrière un cliché...

Oui, il se forme rapidement des systèmes de croyances, et dans le cadre de son propre système, on a toujours raison. A ce propos, j'ai eu quelques explications avec Endo Sensei quand il me remettait en cause dans le développement de mon aikido. Je me suis dit : « Bien, il a son point de vue et je vais essayer de comprendre ce qu'il pense vraiment parce que je le respecte comme enseignant et que j'apprécie beaucoup son aikido. » Mais en même temps je me demandais où trouver un espace pour mon propre style et mon développement personnel et à quels paramètres me-

surer cela. Est-ce que j'essaie de former mes élèves à ma propre image ou est-ce que je les mène sur leur propre voie ? Dans quelle mesure l'enseignant doit-il fixer des structures et diriger, quel est le sens de ces structures et quelle est la motivation profonde de l'enseignant, ce sont des questions qui m'ont toujours préoccupé. Même si dans notre dojo nous avons des structures très ouvertes, je ne suis pas à l'abri de ma vanité et j'éprouve du plaisir à voir que quelque chose croît à la suite de mon travail, des fois j'en prends conscience et je peux travailler avec ça. Pour moi, il est fondamental de savoir si de telles dynamiques peuvent être consciemment mises en œuvre et si elles permettent un approfondissement de l'enseignement ou non. La technique et le style ne sont pas décisifs pour cela.

Un de mes élèves pratique le Systema, et il est très bon. Le Systema me fascine, par sa façon de faire, très liée aux principes de l'aikido, mais focalisée sur

la self-défense. Dans le Systema les formes strictes des techniques se dissolvent et le travail porte sur le développement de la motricité. Je suis ses cours quand je le peux et j'y apprend beaucoup. Dans cette forme de travail je dois une fois de plus me libérer de mon propre système, ce qui me pousse au bout de mes limites : c'est passionnant.

Cette liberté dans le mouvement, c'est aussi comme ça que je comprends la notion de Takemusu, souvent utilisée par O Sensei et que certains enseignants revendiquent comme définition de leur aikido. C'est le moment de la prise de contact, je ne peux me fixer sur aucune forme, je dois toujours et encore la trouver et la retrouver dans le mouvement, pour la perdre et la reprendre à nouveau. Rien n'est statique, la rencontre naît de l'instant.

Si, dans ma boîte à outils, je n'ai qu'ikkyo, shihonage, kotegaeshi, etc. et que je suis bien conditionné pour



Aimer, c'est plus que posséder quelque chose ou qu'avoir raison



fonctionner dans ce système à tiroirs, peut-être que dans la plupart des cas cela va marcher. Mais si je me trouve dans une situation pour laquelle il n'y a pas d'outil adéquat dans les cases de mon système, je me heurte à des limites. Je ne peux tout de même pas dire que je vais résoudre tous les problèmes avec un marteau, alors que c'est d'un tournevis dont j'ai besoin.

J'ai beaucoup appris sur ce processus au cours de ma formation d'enseignant de « Model Mugging », puis pendant les cours que j'ai donnés. Le « Model Mugging » est un système de self-défense pour femmes qui a été développé aux Etats-Unis dans les années soixante-dix par Matt Thomas, un expert en arts martiaux réputé.

Une de ses collègues, une jeune ceinture noire, avait été attaquée et violée. Ayant entendu le récit de l'agression, il ne parvenait pas à comprendre pourquoi elle n'avait pu se défendre. Alors, il a étudié des centaines de rapports de police et analysé les attaques dont des femmes avaient été victimes. Il a pu établir ainsi que 90% des attaques contre des femmes suivaient le même scénario. Se basant sur les résultats de ses recherches, il a développé un concept de self-défense où un homme protégé par un costume rembourré joue le rôle de l'agresseur, et les femmes peuvent se défendre en frappant sans réserve. J'ai rencontré dans ces cours des femmes qui étaient profondément traumatisées – on les accompagnait dans leur travail sur leur trauma et elles pouvaient ainsi assimiler des stratégies alternatives de réaction en cas de danger.

Ce travail m'a beaucoup appris. Il m'a appris à lire les processus internes, psychiques et émotionnels, en déchiffrant les histoires personnelles qui se manifestent dans la forme des mouvements – technique, forme et méthode n'étaient plus que des moyens auxiliaires pour que la personne arrive à un mouvement qui soit le sien propre.

Pour approfondir ce processus d'apprentissage j'ai participé à un stage de gestion de conflits car je voulais faire moi-même cette expérience pour comprendre vraiment quels sont les processus en cause. Dans cet entraînement, j'ai pu me rendre compte que j'avais recours à des gestes habituels qui se manifestent chez moi quand je me trouve dans une situation conflictuelle. Dans les jeux de rôles, dans les combats, les techniques ne me posaient jamais problème, mais l'espace, oui. Quand je me situais à l'intérieur d'un certain espace, je ressentais en moi une confusion, une incapacité diffuse à percevoir dans l'instant mon environnement – je sentais ainsi clairement, dans une situation que je n'arrivais pas à gérer, mon propre trauma de séparation. Cette prise de conscience m'a permis de revivre des expériences personnelles, ce qui m'a permis

d'abord les mouvements les plus simples, ils apprennent à sentir leur corps, ils s'assouplissent et s'étirent de différentes manières et gagnent progressivement accès à leurs ressources corporelles. Nous vivons dans une société moderne dans laquelle on utilise de moins en moins notre motilité naturelle. Beaucoup de gens ne viennent à la self-défense que pour la technique ou pour faire un sport où l'on bouge, pour la santé.

Mais au cours de leur pratique ils découvrent autre chose, ils entrent en contact avec eux-mêmes et travaillent sur leur thématique propre – ils s'exercent à gérer le stress de la vie quotidienne, les changements personnels ou professionnels qui les menacent. Nous explorons tous les nuances de notre psychisme, qui réagit de façon différente aux pressions et nous découvrons des stratégies de défense... Quand on est sur la bonne voie, on devient de plus en plus conscients de ce qui se passe vraiment en nous et de la manière dont on le gère.

Une grande part de mon travail au dojo consiste à guider les autres dans ce processus : j'accompagne mes élèves sur la voie qui les conduit à trouver leur propre centre, à le perdre et à le

Cela n'a rien à voir avec la force musculaire, ce qui est à l'œuvre, c'est une autre forme de conscience

d'éprouver de nouvelles solutions et de les intégrer cognitivement.

Aujourd'hui ce travail est un aspect important de mes cours quotidiens d'aïkido ! Les débutants pratiquent

retrouver, et je les soutiens leur travail de transposition.

Il y a plusieurs manières de traiter les traumatismes psychiques. Une approche consiste à ne plus du tout s'occu-

Le Père Lassalle insistait toujours que ce dont il s'agit, c'est d'intégrer intelligemment toute cette expérience dans notre vie de tous les jours

per du problème – aller de l'avant, détourner les yeux, mettre le problème au frigo, et basta. Une autre approche aide la personne à se frayer un chemin à travers le traumatisme et, dans un environnement protégé où elle se sent en sécurité, en arriver progressivement à confronter l'histoire douloureuse.

La matrice de stress (voir figure 1) permet de mieux comprendre ce processus : au début, il y a un sentiment de bien-être, avec le temps se développe lentement un mal-être, le degré suivant est la lutte ou le réflexe de fuite, et cela peut déboucher sur un état de choc. Quand l'organisme se raidit pendant longtemps dans cet état, cela peut aboutir à la mort, comme on peut le voir dans la colonne de droite de la matrice.

Les animaux qui subissent un tel choc se retirent, quand ils le peuvent, dans un endroit sûr et calme. On observe que ces animaux se mettent à trem-

bler, sans doute pour que leur taux d'adrénaline retrouve un niveau normal. Les humains adoptent souvent d'autres stratégies.

Ils subliment souvent la tension nerveuse par les médias modernes, la consommation, l'alcool, les drogues etc., mais plutôt rarement par un mouvement corporel adapté qui leur ferait retrouver de manière naturelle leur équilibre intérieur. Les moyens de sublimation que j'ai mentionnés sont des solutions plutôt douteuses, et ne contribuent certainement pas à l'approfondissement de notre conscience ni à une responsabilisation.

Du point de vue de l'aïkido, ce processus de conscientisation est de la plus haute importance – les techniques, les structures, ne sont que des moyens menant à cette fin.

J'observe cela pendant les cours : si quelqu'un est physiquement habile et en forme, je le fais pratiquer les chutes roulées plus longtemps qu'aux autres,

pour l'amener à ses limites, pour qu'il s'engage mieux dans son processus propre. Mon but n'est pas de former des machines techniquement supérieures – à quoi bon ?

N'importe comment, avec l'âge, ces capacités physiques perdent de leur importance et ce sont d'autres facteurs qui deviennent importants. Il peut se faire que quelqu'un de plus âgé n'ait pas besoin de faire une chute avant de plus, il travaille à un niveau beaucoup plus subtil qui met surtout en œuvre la perception.

A mon avis, avec l'âge, on assiste idéalement à un déplacement du niveau physique vers le niveau émotionnel et spirituel – et pour moi, en tant qu'enseignant, il s'agit d'être ouvert à ce processus et d'aider mes élèves à en prendre conscience. Malheureusement, je ne connais que peu d'enseignants d'aïkido avec qui je pourrais dialoguer à ce sujet.

"A Suivre" dans AJ 32F ■■■

