

Une Porte ouverte sur l'Aïkido de Kyoto

Par Sophie Roche

Sophie Roche est passionnée par l'Aïkido. Elle est partie vivre au Japon, sa patrie de cœur. Elle nous raconte son aventure et nous fait découvrir son initiative pour nous rendre plus facile l'accès au Japon : <http://www.histoire-de-voyager.com/>

Le RoiDragonMagazine : Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?



Sophie : Le 2 décembre 2010, et depuis ce jour-là toute ma vie a changé sous bien des aspects.

Je n'ai pas choisi de faire de l'Aïkido, je fus prise de fascination le jour où j'ai assisté à un cours. Je n'étais pas sportive, juste danseuse j'avais fait pas mal de Rock and Roll/Swing, je souhaitais tester un art martial mais je n'y connaissais pas grand chose et ne m'étais pas encore penchée sur le sujet. Ce jour là j'eus toutes mes réponses au même endroit au même instant.... !

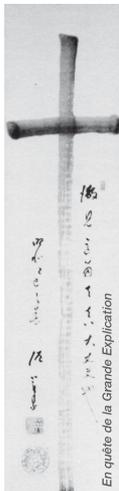
J'ai très vite compris que des changements s'opéraient en moi et que ces choses là ne seraient pas anodines et contribueraient à affiner mon équilibre tant physique que mental.

Pour moi l'Aïkido constitue une école de la vie, que l'on étudie les uns avec les autres sur le tatami.



Le RoiDragonMagazine : Quel était votre premier enseignant ?

Sophie : Le seul, disons le principal jusqu'à mon départ pour Kyoto est Michel Lapierre du Kodokan Paris XV. Mais j'ai aussi participé à plusieurs stages d'Arnaud Waltz (son sensei et lui-même élève de Christian Tissier shihan), dont un stage chaque année lors d'une semaine d'Aïkido complète dans le Jura. Le Kodokan, Michel Lapierre a été et sera toujours mon premier et super sensei, un excellent technicien.



Le RoiDragonMagazine : Est-ce à cette époque que vous avez découvert l'Aïkido au Japon où est-ce venu plus tard ?

Sophie : L'idée de l'Aïkido au Japon s'est présentée très naturellement au fil du temps parce que l'Aïkido vous amène forcément vers le Japon, et la possibilité de m'y installer est née le jour où j'ai pris connaissance du Visa « Cultural activities ». Je suis arrivée au Japon en septembre 2013, et ne suis retournée en France que pendant 3 mois jusqu'à aujourd'hui.

Bien sûr le Japon était déjà « en moi » depuis un certain temps avant, et j'ai vraiment un sentiment de « chez moi » ici à Kyoto, c'est assez troublant.



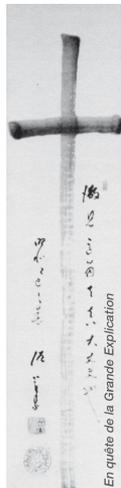
Le RoiDragonMagazine : Qu'est ce que l'Aïkido Japonais a pu apporter à votre pratique,

Sophie : Très vaste sujet ! Dans le désordre je pourrai dire que, par exemple, les japonais ne parlent pas de martialité : comparé aux français qui en parlent beaucoup !



Au sein de mon club ici (l'Aishinkan) on ne donne que très peu d'atemi, même si votre partenaire se trouve dans une position où cela vous démange, ou pour le faire bouger comme je l'ai appris en France, pour eux un bon irimi supprime le besoin d'atemi. Cela est très déstabilisant pour moi, mais c'est que l'irimi ici : c'est quelque chose !

Et puis tout est différent, l'étiquette, les saluts etc... comme tout le reste au Japon !



J'aurai des tas d'idées à échanger sur ce sujet, pour l'instant je me sens comme passée à la lessiveuse, je me fonds, j'observe.. à venir pour un autre article dans le futur !?.



Le RoiDragonMagazine : Pourquoi Kyoto ? Dans toutes les destinations intéressantes qu'offre le Japon, pourquoi aimez-vous cette ville en particulier ? Que peut-on y trouver que les autres villes japonaises n'ont pas ?

Sophie : Je n'ai pas visité beaucoup des destinations incontournables, je prévois de le faire bien sûr. Mais ce choix je l'ai fait avant de partir, je ne sais pas pourquoi c'était Kyoto et pas autre chose. Même avant d'avoir eu connaissance de Yoko Okamoto sensei, ce qui a du coup appuyé ce choix.

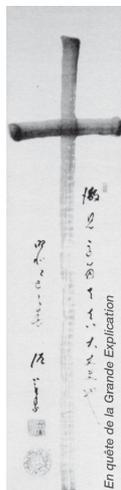
Mais je me sens tellement chez moi dans cette ville, je ne sais pas pourquoi. Et j'aime à penser que peut être j'y suis déjà venue dans une vie antérieure ! cette ville me fait vibrer !



Le RoiDragonMagazine : Avez-vous pratiqué avec Okamoto Senseï ? Une anecdote à raconter concernant son enseignement ?

Sophie : Oui ! Au départ je suis venue chez elle par recommandation de Christian Tissier car je ne connaissais qu'elle ici et son enseignement est bien entendu très proche de celui de mon club à Paris puisqu'elle a été l'élève de Christian Tissier pendant 4 ans.

J'ai dû participer à une dizaine de cours dans son dojo, qui est au demeurant splendide il faut le savoir... Tout en bois, douche en bois etc... C'est un écrin !



Et Yoko contrairement à ce que j'ai déjà entendu est très sympathique, même si on sent bien que c'est une guerrière !

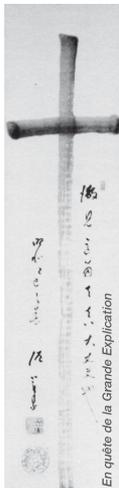
Le RoiDragonMagazine : Pouvez-vous vous parler de votre sensei ? : Hiroki OGAWA



Sophie : Ogawa sensei est une personne très timide en dehors du tatami (comme beaucoup de japonais), mais c'est un très bon technicien et il est aussi plein d'humilité. J'aime sa façon d'organiser le déroulement des cours.

Il ne nous corrige pas en passant entre nous pendant que nous effectuons la technique demandée : il pratique aussi avec chacun de nous. Nous avons donc toujours droit à un cours particulier et cela très souvent.

J'aime sa façon de prendre en main un débutant qui arrive pour son tout premier cours : il va du coup rester tout le cours avec lui/elle. Et j'apprécie également le rythme d'un cours : en premier lieu nous travaillons les techniques demandées, puis il y a toujours une séquence de pratique libre d'une trentaine de minutes environ où chacun fait ce qu'il veut avec qui il veut. J'aime aussi notre façon de travailler les techniques nécessitant de l'espace comme irimi nage ou kote gaeshi : on le fait alors sous forme de 2 ou 3



"ateliers", tori se met au milieu et les uke passent à la queue leu-leu. J'aime travailler une même technique avec un nouvel uke à chaque fois.

Le RoiDragonMagazine : Le choix de ce senseï a-t'il un rapport avec votre pratique personnelle et/ou votre recherche en tant que pratiquante ?

Sophie : J'ai choisi l'Aishinkan parce que (comme chez Yoko), c'est un des clubs où j'ai trouvé un vrai sens du travail de uke... Ailleurs les attaques ou bien les saisies manquaient trop d'intention à mon goût. Je pense que c'est peut être une autre façon d'apprendre car les sensei japonais ne "placent" peut-être pas les éléments d'apprentissage dans le même ordre qu'en France, je suppose. C'est également le club où j'ai vu et senti le plus de travail de prise de centre, du « tanden » le « centre », on travaille vraiment en fonction de/avec l'autre. Il faut bien noter qu'au Japon chaque club/sensei possède ses propres codes, son propre style et techniques.

Et surtout, il est très rare de voir des échanges inter-clubs comme on aime à le faire en France ou ailleurs !!!

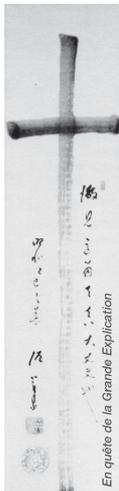
L'on m'a expliqué que les sensei (dans toutes les disciplines, arts traditionnels/do) aiment à garder leurs techniques et leur enseignement plutôt secrets. Il n'est d'ailleurs pas spécialement bien vu de pratiquer dans différents clubs/écoles.

Le point positif est que chaque école garde son style, sa signature.

Irie sensei et Ogawa sensei, eux, sont très pour le principe d'échanges inter-clubs, les élèves sont fascinés quand je leur raconte comment nous échangeons au sein des fédérations, ils nous envient.



Le RoiDragonMagazine : Qu'est ce qui vous a donné envie de faire découvrir l'Aïkido japonais comme "agent de voyage", déformation professionnelle ou idée originale ?



Sophie : Idée géniale oui ! (rires)

Plus sérieusement : mon amour de l'Aikido et des voyages !



Je crois que tout comme moi, chaque personne pratiquant un art martial a un jour le besoin et l'envie de découvrir comment se déroule l'enseignement dans le pays source, puisque aussi pour la plupart d'entre nous le besoin d'en savoir plus sur la culture japonaise devient à un moment donné complètement naturel.

Si le Japon vous parle déjà pas mal, le connaître en « vrai », vous amènera à en tomber amoureux et donc à en vouloir encore et encore toujours plus.... je vous aurai prévenus !

Le RoiDragonMagazine : Concrètement, le séjour est il accessible si l'on ne parle absolument pas un mot de Japonais ?

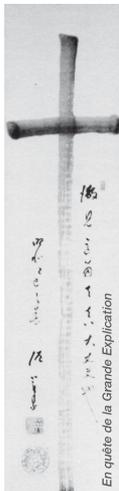
Sophie : Absolument !

Je suis partie en ne connaissant que quelques phrases. La passion ouvre toutes les portes. Combien sur cette terre pourrions-nous en citer ! combien sont partis à l'étranger seuls et sans connaître la langue inhérente au pays, puis y sont restés. Ils sont des milliers !

J'avais entendu deux versions avant mon départ :

- 1- "les japonais ne parlent du tout anglais"
- 2- " les japonais parlent anglais"

Les 2 sont vraies, mais je pencherai plus pour la première. Je rencontre des tas de japonais parlant anglais, exactement comme nous quand ils ont fait des



études ils l'ont appris et ont un fort désir de s'ouvrir au reste du monde vu que le Japon ne l'est pas depuis si longtemps.

Le truc c'est que souvent ils connaissent l'anglais mais à cause du "complexe du Gaijin" (l'étranger est plus beau, il parle forcément super bien anglais,...) Les japonais ne vont pas oser de peur de faire des erreurs, de ne pas comprendre nos questions donc ne pas pouvoir répondre et donc perdre la face. Il suffit pourtant de les aborder calmement avec cœur, commencer par quelques mots en japonais en y plaçant quelques autres d'anglais et vous verrez : ils vous parleront en anglais !



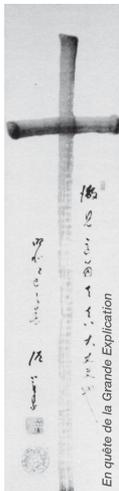
Le RoiDragonMagazine : Accompagnez-vous les "voyageurs pratiquants" sur le tatami à Kyoto ?

Sophie : Je les accompagne si ils souhaitent pratiquer à l'Aishinkan bien sûr. Concernant les autres clubs je me charge de les introduire auprès des sensei et de les guider pour se rendre au dojo bien entendu. Puis pourquoi pas me joindre à eux pour un cours dans un autre club, j'aime découvrir !

Le RoiDragonMagazine : Est ce que les pratiquants s'adaptent facilement aux pratiques japonaises ? Auriez-vous une anecdote à ce sujet ?

Sophie : Oui ce n'est pas si tordu. Et puis les japonais sont toujours très attentionnés envers vous donc aucun risque ! Ils seront toujours là afin que vous ne vous retrouviez pas dans une situation embarrassante ou autre. J'ai vécu une situation amusante cet été alors que je pratiquais dans un autre club au Budo-Center. J'étais invitée par un ami qui est inscrit dans deux clubs, le mien et celui en question.

Au départ mon ami m'avait dit "*viens d'abord pour mitori geiko (l'apprentissage par le regard) et la prochaine fois tu pourras participer, ok*". Mais en fait on m'a vite fait attrapée et collée sur le tatami alors que je venais de faire 45 minutes de vélo par 33° à 9h du matin et que je pensais pouvoir me reposer en regardant tranquillement. Bref.



A un moment donné je travaillais irimi nage avec un monsieur très gentil qui de plus parlait très bien le français, nous sommes devenus de bons amis d'ailleurs !

J'étais venue cependant en jean et chemisier de style un peu ample avec encolure arrondie (disons pas échancrée façon sexy ni remontant jusqu'au cou).

Tout se passait bien et à un moment donné le sensei arrive, montre et dit quelque chose à mon partenaire puis repart.

Je lui demande alors : *"qu'a t'il dit ?"*

Le monsieur sourit et m'explique : *"il m'a demandé de faire attention et de ne pas mettre mes mains sur ta peau mais sur ton vêtement". ...*



Le RoiDragonMagazine : Vous préparez quelques "surprises" à vos voyageurs lors de leur séjour ? Un petit indice ?

Sophie : Sûrement des petits cadeaux sympatiques... en plus des découvertes ne figurant pas sur les programmes ... ! (ndlr : Sophie n'en dira pas plus ;-))

