



**Le Vécu**

**de « Val d'Isère 2021 »**

**Du 18 au 25 juillet 2021**

**Jacques Bonemaison Shihan, 7<sup>e</sup> Dan Aïkikai de Tokyo**

« Val d'Isère 2021 » se présentait comme étant une grande inconnue tant les conditions inhabituelles, eu égard au covid, rendaient la pratique à tout le moins particulière.

Or ce fut une rencontre extra-ordinaire, bien au-delà des espérances.

**Limité à 20 personnes afin de respecter les règles sanitaires**, le stage « a commencé avant de commencer » (ne serait-ce qu'avec la pratique en visio-conférence, maintenant organisée de longue date et qui devenait un rendez-vous de famille). L'enseignement du stage était tout tracé en ce sens qu'il fut la continuité de ces cours, mais en plus avec le bonheur de se retrouver « en vrai ».

**Chaque instant de la semaine invitait à revenir aux sources**, à aller plus en amont de ce qu'on appelle habituellement « les bases » afin d'en percevoir le sens profond.

Etre bien en soi pour être bien ensemble quelles que soient les conditions du moment présent : cette semaine en fut la plus vibrante expérience.

Donc oui, ce n'était pas « comme d'habitude ».

**Mais laissons les pratiquants exprimer avec leurs mots, leur ressenti, leur vécu :**

## ***Nous l'avons vécu... Le retour de pratiquants***



*Le Stage de Val d'Isère a produit ce qui s'avérait nécessaire, tant sur la pratique que sur la profondeur de la voie empruntée. Tous nous avons pu passer par les différentes étapes intérieures de supprimer l'Inutile, Ranger, Nettoyer, Standardiser, Maintenir et Evoluer le Standard. Si quelques jours de plus m'ont manqué, ce n'aurait été pour que mieux continuer à remplir ce qui avait pris le temps nécessaire à vider.*

*Je suis heureux d'avoir constaté la facilité des liens et de l'esprit de chacun et d'ensemble des pratiquants. J'ai aimé me rendre au Kamiza simplement et justement, par conséquence du bon placement, sans vouloir faire bien, mais avec le cœur, faisant bien. J'ai aimé sa gestion communautaire et celle de la salle qui, allant au-delà du passage des balais, demandait à construire, placer, remplacer, adapter, faire le lien entre pratiquants et l'environnement tant matériel qu'humain.*

*On remercie souvent Jacques pour ce qu'il donne, je le remercie aujourd'hui pour ce qu'il est, et pour ce que sa présence a rendue possible. Comme celle des autres par ailleurs. Merci.*

*J'aime à penser que l'adaptabilité propre au Budo que nous avons développée, saura nous aider et inspirer à trouver la Voie (du) Juste dans les changements et événements qui se présenteront. Plaçons des lumières sous nos pieds, et que nos pas puissent inviter les autres à y contribuer. Encore Belle Soirée et merci encore à tous, chers Pratiquants Sacrés du Sous-Sol dans la Montagne.*

*Belle vie à tous, à vite,*

**Florent**

*Merci à Jacques et à tous pour cette semaine commune, intense, très animée et cordiale à Val d'Isère et pour cette belle conclusion. Merci Jacques de nous précéder et de tous nous emporter sur le chemin de l'Aïkido. C'est presque qu'on ne peut le faire qu'ensemble. Merci pour la visualisation de ce travail intérieur, ce sens de la vivacité, cette douceur et en même temps cette force dans les moments de pratique, cette attention, ces indications sur la façon d'accomplir ce travail intérieur. Je me suis souvent demandé pourquoi Ueshiba a dit : « Le kata, c'est la mort ». Ce stage était une réponse et me donne une idée de ce que signifie la pratique réelle et vivante.*

**Christiane (Allemagne)**



*Il semble qu'avec cette situation qui nous impose de porter un masque pendant la pratique au Dojo, que le maître mot de ce stage ne soit pas un pur hasard. L'altitude avec la diminution d'oxygène, plus le masque sur le nez, l'esprit ne doit pas succomber à la tentation du mental qui cherche une explication cartésienne pour remplir d'air dans les poumons. La préparation et la méditation matinale sont la clé, calmer l'esprit et respirer avec le Seika tenden, sont redits à chaque cours. Tout au long de cette semaine que ce soit au Dojo ou sur les hauteurs des sommets, la recherche de Kokyu n'a cessé d'évoluer, passant de la respiration pendant la méditation, à la respiration dans chaque mouvement, développer le lien avec Aïté au travers du Kokyu Ryoku, puis terminer le dernier cours avec Kokyu Ho.*

*Extraordinaire découverte intérieure de soi avec l'autre englobé dans une respiration avec le grand tout.*

**Christophe**

*Une remise en cause profonde, difficile mais à coup sûr nécessaire. Sensation de prémices de reconstruction avec tout le travail de la semaine. Merci pour votre patience et votre indulgence.*

**Vincent**

*Merci à Dame Nature et à ses Kami de nous avoir offert cette semaine ses plus beaux atours : un espace sans limites (combien de fois me suis-je vue avec des ailes pour y plonger?), son silence pour apaiser l'esprit, pour m'y fondre et m'y emmitoufler, ses vives et discrètes touches de couleurs ponctuant ses Flancs, la fraîcheur de ses ruisseaux pour mes pieds fatigués, une beauté, comme le dit François Cheng, qui élève l'âme, ses subtiles essences de thym sauvage, sa puissance pour me rappeler à ma fragile et courte existence, nous ramenant à l'essentiel que l'on ne devrait pas perdre de vue dans nos vies artificialisées ; je ne suis qu'un point dessiné dans son Tableau, quelque part et non au centre, au même titre que tous les autres points...*



*Merci à Jacques de nous guider, en particulier depuis février « à distance » (l'était-il vraiment?) sans compter son temps ni son énergie, et d'avoir bataillé contre vents et marées pour rendre ce stage possible dans ce contexte extra-ordinaire que l'on connaît, et réussi à transformer une salle de fitness sous terre en Dojo habité et vivant.*

*Merci à vous tous pour ces retrouvailles sans écran, tant attendues après des mois passés entre 4 murs...Ainsi qu'aux ikebanas qui ont embelli le Kamiza... Les Kami ont-ils été contents de nous?*

*C'est une belle famille que nous avons là, grâce à Sensei qui a ouvert ce chemin, et que je souhaite de tout cœur continuer d'arpenter avec vous ; prenons en soin. Si je n'avais qu'un mot pour décrire ce que vous m'avez offert, ce serait « partage » ...*

*Le stage en lui-même, que ce soit masqué au sous-sol ou à l'air libre dans les hauteurs, a été une bénédiction, une parenthèse d'air pur. Des moments difficiles, où j'ai pensé avoir « compris » quelque chose... ou pas. Des moments perdus dans les engrenages de la tête (arriverai-je un jour à la court-circuiter?), mais d'autres plus profonds: où peut-être ai-je fugacement ressenti ce flux et ce reflux continu, voire m'y glisser ; où, effectivement, tout est fluide, respirant, et où, enfin, le corps et l'esprit sont libérés.*

*Je redescends de la montagne avec ces premières conclusions :*

- que j'ai le droit d'être ici, sans ma pratique « rabougrie », que le mouvement est aérien ;*
- que l'harmonie Tori-Aité commence par une harmonie intérieure, donc sans chercher à l'imposer à l'autre;*

*Je m'attèlerai donc à cette tâche d'être « bien en moi », trouver (sans la tête) une confiance et peut-être une certaine sérénité... Alors, peut-être, l'Autre viendra la partager.*

*Comme dans ce Tableau; 1 ensemble, 1 mouvement, 1 respiration. Juste trouver ma place. Merci à tous.*

**Marie**



*Ce stage a été pour moi difficile et passionnant. Compliqué par le fait que mon impatience est un obstacle. Difficile car mon orgueil est un frein. Déconstruire pour reconstruire. En commençant par ma manière de respirer. Ma manière de marcher, ma manière de faire face. Conserver une vigilance constante mais non dirigée. Maintenir une souplesse du corps toujours dynamique mais non figée, ankylosée. Que de travail, que de patience mais quel voyage. Quel bonheur d'avoir pu pratiquer avec vous. Vous tous. Quel bonheur d'avoir durant quelques instants fugaces perçu un petit quelque-chose dans mon seika tanden. Cet endroit que je peux pointer du doigt mais qui se dérobe encore à moi. Encore merci Jacques pour votre rigueur et bienveillance. Pour avoir lors d'un café partagé évoqué le petit enfant qui m'habite et avec qui je vais avoir une petite conversation. Merci à tous. Notre petite assemblée de chercheurs m'a enchanté. Ce fut une très belle expérience humaine en ce qui me concerne. Au travail alors !! Prenez bien soin de vous.*

**Hervé**



*Mettre des mots sur le ressenti est difficile : ils figent et ne représentent pas vraiment ce que tu ressens... Ce serait mieux d'en parler de vive voix avec Jacques pour être guidé.*

*Ce stage en présentiel, c'est la continuité de ceux de Kangeiko, Midori No Hi et de Villeneuve l'Archevêque, ainsi que tous les cours en visio qui ont précédé. Jusqu'à cette semaine, j'ai pu ressentir seul ; mais là, on a mis l'enseignement en pratique, j'ai mieux senti la relation à l'autre.*

*De nouveaux ressentis aussi, surtout en méditation : des choses se passent, ça remue intérieurement... Il y a quelque chose de nouveau, de présent, de très fort.*

*Je sens mieux le Seika Tanden aujourd'hui ; surtout ne pas monter les épaules, se relâcher, on a du temps, c'est entre autres le Maï... Tout vient à partir du Seika Tanden, tout se met en place naturellement à partir de là. Y descendre et y rester dès la méditation ; après, la pratique c'est de la « méditation active » ...*

*Le mouvement part du Seika Tanden, en interne : je l'ai senti plusieurs fois. Ça vient de l'intérieur et emmène tout en même temps ; c'est l'unité du corps, ce n'est pas le bras puis le pied... A partir de là, tu as une liberté, un mouvement de l'aspiration de l'autre... Ça change tout.*

*Arrêter de penser et de se mettre des images... Ne pas vouloir, ne pas « penser à », faire le vide... Sinon, ça bloque là-haut, donc dans le corps, ça devient mécanique. Il faut pratiquer, pratiquer dans cette voie, sinon ce n'est que « du physique » ... Il faut au contraire le vivre, le sentir.*

*Merci à Jacques de tant donner, que de patience ! Depuis Kangeiko et les cours en visio, l'approche est vraiment différente, plus approfondie ; s'il n'y avait pas eu cela, nous n'en serions pas à cette perception qu'il a voulue nous transmettre. Je sens aussi tout le chemin qu'il me reste à parcourir ; être humble et ouvert, finalement je ne sais rien, je découvre tout le temps... C'est un travail sans fin.*

*Une très bonne ambiance, très plaisante ; nous n'étions pas très nombreux mais l'adhésion, l'état d'esprit de recherche était là. Merci à tous.*

**Jean-Yves**



*Heureux sommes-nous de pouvoir vivre cet Aïkido-là! Pas celui, annoncé, des médailles... Grâce à toi, Jacques, qui nous guide. Le terme est à entendre dans toutes ses dimensions.*

*Le chemin serpente, étroit et long, très long. Le vécu, douloureux parfois. L'Aïkido, telle une montagne, est très puissant. On pourrait s'y perdre. Corps et âme. Mais on peut également y rencontrer Amaterasu O Mi Kami et sortir de nos obscurités. Belle perspective, conséquence de nos efforts mais pas certainement pas but.*

*Tous les échanges que nous avons eus font chaud au cœur. Pratiquer, c'est cela aussi. Vivre ensemble, et dans la joie !  
Merci à toutes et tous*

**Patrick**



*Un Mondo rebondissant entre les participants.*

*Devant derrière n'existe plus dans la marche les yeux fermés.*

*Vivre en commun une seule respiration un seul geste.*

*En sortie de méditation des déplacements parfaitement calmes et ordonnés pour aller vers le cours d'Aïkido.*

*Une bienveillance qui s'installe entre tous. Vivifiant.*

*Les Kami sont dans l'atmosphère.*

*Une réjouissance commune de fin de stage.*

*Sur le flanc de la montagne*

*Les petites fleurs montrées*

*Quel partage!*

*Merci à tous*

**Jean-Pierre**



*Marie Beaugrand, correspondante ENA pour la Ligue de Normandie.*