

パリでスポーツを楽しもう — ②

合気道は自分との闘い。

合気道に魅せられて30年、必死にフランスでの合気道普及に力を注いできたパトリック先生の道場にお邪魔した。「コンニチハ!! オゲンキデスカ」と和気あいあいとした雰囲気を出迎えてもらった。

まず全員が一行に正座し、合気道の開祖である植芝盛平の写真に向け一礼。静寂の中で稽古が始まった。時折「心」とか「集中」などの日本語を交えながら教えるパトリック先生の言葉を熱心に聞く生徒たち。その後の組み稽古では、したたる汗をものともせず夢中になってカタを学ぶ。武道あるのだからもっと激しくて痛々しいのかと思いきや、実に軽やかで美しいラインを

描くものだ、と拍子抜けしてしまった私に、生徒たちはしきりに言う。「合気道は柔道、空手、カンフーのように試合で勝ち負けを争うスポーツではない、だからこそ自分との闘いになるんだ。自分の弱点や恐怖から逃げない、真っ正面からそれらと向き合うようになって、自信が持てるようになったんだ」。仕事でストレスを抱えていても、学業に悩んでいても、道場で精神を統一しリスペクトする気持ちを確認するのだ。自ら相手を攻める攻撃技を持たず、攻め来る相手をも傷つけずに制する。そんな合気道の哲学が人々を道場へ向かわせるのかもしれない。「日本人が生み出した武道ですから、ぜひ日本人の方々と一緒に分かち合いたいと思っています」とパトリック先生。みんなの爽やかな笑顔と汗に誘われて、道着の購入を真剣に考えている私がいた。(ミ)



●フランス合気道連合 (FFAAA)

11 rue Jules Vallès 11e 01.4348.2222

●パトリック先生の道場は 〈AIKIDO NOGENT〉:

06.6170.1910 www.akdn.free.fr

L'Aïkido est un combat contre soi-même

J'ai rendu visite à Patrick Sensei, à son Dôjô en région parisienne. Fasciné depuis 30 ans, il contribua énergiquement à la diffusion de l'Aïkido. Il m'accueillait, en disant très à l'aise, dans une ambiance chaleureuse :
« bonjour, comment allez-vous » tout en Japonais.

Dans un premier temps, tout le monde se met en ligne et en « Seiza » pour saluer le fondateur Ueshiba Morihei (Photo). Dans le calme, commence l'entraînement (« Keiko »).

On voit les élèves écoutant Patrick Sensei avec une très grande attention lorsqu'il emploie et donne le sens des mots japonais tels que « kokoro » (cœur, esprit) ou « shûchû » (concentration).

Après, lorsque l'entraînement reprend, les gouttes de sueurs ne changeant rien, tout le monde est « pris au jeu » à apprendre les « katas ».

Comme c'est un art martial, je pensais que ce serait plus violent mais c'est vraiment comme un dessin avec des lignes légères et très belles, comme me disent les élèves.

« L'aïkido n'est pas comme le Judo ou le Karaté ou encore le Kung Fu qui ont cette esprit de compétition avec un gagnant et un perdant ».

C'est pour cela que l'on peut dire que c'est un réel combat contre soi-même et non contre l'autre.

C'est grâce au fait de ne pas fuir devant ses faiblesses et ses peurs, en réussissant à faire face de front, que l'on peut acquérir petit à petit cette confiance en soi.

Même si on accumule le stress du travail ou que l'on s'inquiète pour ses études, lorsque l'on vient au Dôjô, on unifie notre esprit avec notre corps et on recherche en nous cet esprit qui nous donne du respect.

Un principe : ne pas employer de technique d'attaque mais faire en sorte de calmer la personne qui attaque sans la blesser.

C'est peut-être pour cela, par l'école de la sagesse de l'Aïkido, que les gens se rassemblent autour.

Patrick Sensei : « Comme c'est un art martial Japonais, j'aimerais avec plaisir partager et comprendre d'avantage avec des japonais ».

Attirée par ces visages souriants, frais et ravis, je pensais sérieusement m'acheter une tenue !!