

Alain Peyrache

Rivolet / Lyon



L'intérêt de la situation exceptionnelle que nous vivons est de voir comment l'aïkido nous permet d'agir, de nous comporter. Y a-t-il une différence avec des gens qui ne pratiquent pas ? L'aïkido peut-il être une aide ? Chacun des pratiquants d'aïkido répond à ces questions en fonction de sa nature profonde. En ce qui me concerne, j'agis comme d'habitude. Il me serait difficile en tant que pratiquant d'aïkido d'agir autrement qu'en pratiquant d'aïkido. Pratiquer des exercices d'aïkido seul chez soi, on le fait plus ou moins en temps normal. Mais se limiter à une pratique physique, c'est passer à côté de la pratique de l'aïkido. Alors, cette situation exceptionnelle que nous vivons peut-elle m'apprendre quelque chose ?

Je suis français, vivant sur le territoire français : j'obéis donc aux autorités, je reste confiné. Je ne sors qu'une fois par semaine pour l'alimentation. En bon citoyen, j'observe les consignes et les gestes barrières, je respecte mes congénères et je ne cherche pas à leur nuire. Les soignants qui se dévouent, sans trop de moyens de protection, méritent le respect et aussi qu'on ne leur complique pas la tâche. Enfin, les morts qui payent la note ont droit à toute notre considération. Ces décès engendrent des drames familiaux que personne n'aimerait vivre, et que l'on ne souhaiterait pas à notre pire ennemi. C'est la base

de ce qui fait la société et nous caractérise en tant que pays !

L'aïkido : un art martial, un art de vivre, une philosophie ?

Le respect en aïkido n'est pas simplement, comme le croient beaucoup, juste un salut rapide, une simple convention. Il s'agit bien d'une reconnaissance profonde de nos racines, de ceux qui ont fondé notre discipline ; on ne doit pas confondre respect et politesse ! La situation actuelle décrite comme « une crise sanitaire » est une occasion d'utilisation pratique et concrète de l'aïkido... bien plus importante que de faire quelques exercices physiques seul à la maison. Pour ma part, mon comportement reste le même : le respect.

Comment réagit un pratiquant d'aïkido à une situation imprévue et jamais vue ? Pour moi, je réagis en rejoignant un de mes principes de pratiquant : je ne me mêle jamais des affaires des autres ! C'est à eux de les régler, même si ce sont mes élèves. Un pratiquant d'aïkido est en permanence confronté à des situations imprévues et jamais vécues, notamment lorsque l'on enseigne cet art, ce qui est mon cas. Un art pas que « martial » d'ailleurs, ce serait trop simpliste. C'est aussi « un art de vivre » et « une philosophie » – formulation que j'ai inventée en 1984 lors d'un stage d'été en Bretagne, alors que je

réfléchissais à la promotion de la toute nouvelle FFLAB ! Je m'étais posé la question : que représente pour moi l'aïkido ? Ci-joint l'affiche que nous avons utilisée au niveau national. La photo avec Maître Tamura est tirée de mon livre, le traité didactique, que nous allons rééditer en le dépoussiérant (misogi). Ne vous faites pas arnaquer sur Ebay, c'est trop cher !

La désolante nature humaine

Cette formule : « un art martial, un art de vivre, une philosophie » a été reprise par certains « opportunistes commerciaux » – incapables d'en trouver une par eux-mêmes – et utilisée pour tromper les gens. Comme souvent, ils copient ce qui leur semble accrocheur et à la mode, sans en comprendre le sens. Dans mon propre dōjō, les « sports martiaux », qui ne sont pas des arts de vivre, qui n'ont aucune philosophie sinon celle du développement de l'ego et de l'argent, et qui n'ont rien à voir avec l'aïkido, s'étaient appropriée ma définition de l'aïkido alors que leur pratique est diamétralement opposée ! Un vrai sketch !

L'aïkido pour un pratiquant est un art, une démarche personnelle infinie et individuelle, qui tend vers la perfection mais sans l'obtenir, contrairement à un sport

d'aïkidō

Corona 2020

qui est normalisé et limité; c'est aussi une philosophie, c'est-à-dire une conception de la vie qui nous relie à l'universel, et non pas à des conventions sociales changeantes. Cette philosophie dirige votre art de vivre et c'est beaucoup plus important que d'effectuer des gestes techniques. C'est donc l'occasion de remettre en question et de tester l'art de vivre et la philosophie que vous apportez l'aïkidō, et comment vous l'appliquez en toutes circonstances. Ne vous comportez pas en sportif ! Chaque pratiquant aura sa propre réponse.

Il y a deux types de personnages en aïkidō : ceux qui se servent de l'aïkidō pour développer leur égo et ceux qui sont au service de l'aïkidō, qui sont à leur place. Ce sont des élèves qui essaient de comprendre ce que le fondateur a voulu faire en créant l'aïkidō, qui savent qu'ils en sont très loin, d'où le respect pour son œuvre. Les premiers vont moderniser l'aïkidō et en faire n'importe quoi à des fins de business, sans respect pour le fondateur et son œuvre. Les seconds vont essayer de garder la tradition et d'éviter toute pollution.

La relation maître élève en aïkidō
Les pratiquants qui ne font pas partie de mes élèves ne m'intéressent pas et je n'ai ni à les juger, ni à leur donner des conseils. C'est la tâche du professeur qu'ils ont choisi. Un professeur d'aïkidō a une seule motivation : l'aïkidō. Certains de mes élèves me demandent mon avis, je leur

donne sans me cacher derrière des faux-fuyants et l'hypocrisie habituelle. La langue de bois ce n'est pas mon truc. Je ne suis pas doué pour cela ! Je considère que c'est une question d'honnêteté intellectuelle. Mes élèves suivent mon enseignement et pas pour des motifs triviaux ! Les consommateurs de fitness sont intéressants pour le business. Cela ne m'intéresse pas et me fait perdre mon temps. Si on me demande mon avis, je le donne. Si celui qui le demande n'est pas capable de le supporter, alors il n'avait qu'à pas me le demander. Je n'ai rien à faire des élèves qui demandent mon avis uniquement pour être confortés, soit dans leur décision, soit dans leur façon d'agir ou de penser. L'honnêteté va les vexer, ils vous en voudront car vous n'utiliserez pas les bons mots, la réponse ne leur conviendra pas car ce n'est pas votre avis qui les intéresse en réalité. Pour les autres : ceux qui veulent réellement votre avis, ils en font leur profit et apprécient cette franchise car ils développent leur sens critique.

Aïkidō dans la pratique, comment affronter cette crise ?

Le sens critique : une qualité des pratiquants d'aïkidō

Maître Tamura nous disait souvent à propos de ceux qui ne savaient pas choisir leur professeur d'aïkidō : « Si vous mangez n'importe quoi, il ne faut pas vous étonner de tomber malade... ». Dans cette actualité, nous retrouvons

exactement la même chose que dans le monde de l'aïkidō, avec le feuilleton des mensonges et des scandales d'Etat : depuis la chloroquine, le Rivotril, jusqu'à l'histoire des masques. Plusieurs médecins en sont morts... Cette incurie, cette faillite des autorités et des pseudo experts médicaux médiatiques, à laquelle on assiste depuis des semaines, provoque chez nos pratiquants de la révolte et du désarroi. Autant de sentiments malsains pour notre santé individuelle et pour celle de notre pays.

Nous pouvons remarquer une analogie avec la problématique française de l'aïkidō. L'Etat est incompetent en matière médicale et s'ingère pourtant dans l'art médical au détriment de ceux qui en sont les représentants instruits. De la même manière, demander à l'Etat ou à une bureaucratie d'incompétents censés représenter et gérer l'aïkidō, de qualifier les pratiques de cette discipline est particulièrement absurde. On sait que l'aïkidō ne fonctionne pas s'il est mis dans un environnement qui n'est pas le sien, c'est-à-dire en dehors d'un dojo traditionnel. L'objectif de l'aïkidō est justement de produire des pratiquants autonomes maîtres de leurs décisions, afin qu'ils corrigent leurs erreurs. L'objectif n'est pas de produire des assistés incapables de décision, en train de se plaindre. Imagine-t-on d'autres arts comme la peinture, la musique, être gérés par l'Etat ? Bien-sûr que non, ce serait une catastrophe comme on le voit aujourd'hui avec l'art médi-



cal, que l'on a voulu industrialiser et normaliser...

La nature humaine ne change pas

Les échanges avec mes élèves me permettent d'accéder à des informations que l'on ne trouve pas dans les médias. Il faut dire que les pratiquants d'aïkidō exercent des métiers assez divers. On constate que nos dirigeants défendent leurs intérêts personnels avant l'intérêt général. Plus la société est en crise, plus les gens deviennent égoïstes et incapables d'empathie. Que l'on soit dans la pratique de l'aïkidō ou dans le cadre de cette épidémie, on retrouvera les mêmes comportements de l'incurie humaine. C'est en fait une belle leçon d'aïkidō, comme dans un dōjō : chaque chose doit être à sa place, dans son rôle et avec un maximum d'efficacité ! C'est cela l'harmonie pour les orientaux et les pratiquants d'aïkidō, et pas l'angélisme judéo-chrétien : « On est tous frères et on s'embrasse sur la bouche. » Le rôle des politiques est d'anticiper l'avenir, de le prévoir. Ils ont failli. Le rôle des médecins est de soigner. Donc la théorisation à outrance et les justifications à l'incompétence en temps d'urgences, on s'en fout ! Ce qui compte vraiment, c'est d'être efficace ! Les explications et les théories on verra plus tard. On a déjà connu le « responsable mais pas coupable » : l'après crise sanitaire risque d'être pire que la crise elle-même.

Pour nous, pratiquants d'aïkidō, qui sommes habitués à ces comportements, nous savons que certains utilisent la caution de l'État pour leur pouvoir personnel et détournent à leur profit ces institutions. C'est exactement toute l'histoire de l'aïkidō depuis 70 ans. Comprendre cela nous permet de garder notre calme, contrairement à beaucoup de gens. Ce gouvernement est rempli de lobbyistes professionnels dont c'est le métier ; ce n'est un secret pour personne. Ne soyons pas naïfs ! Les soignants ont manifesté pendant un an sans être écoutés, on en constate les dégâts aujourd'hui. Par analogie, croire qu'un individu peut changer parce qu'il pratique l'aïkidō, qu'il a payé sa cotisation, qu'il suit les cours d'un grand maître et qu'il va au cours régulièrement, est vraiment très naïf. On ne change pas comme cela. Les autorisations médicales à pratiquer l'aïkidō ne concernent que la partie physique. Combien avons-nous de malades mentaux attirés par l'aïkidō pour satisfaire leurs délires, des pervers narcissiques notamment, des pseudos pédagogues aux théories fumeuses, des personnages frustrés et « incompris » qui n'ont pas été reconnus à leur « vraie valeur » et qui pensent que l'aïkidō saura révéler leurs extraordinaires qualités ? Ceux-là polluent notre discipline !

Que voit-on dans cette épidémie ? Des gens dévoués, prêts à aider les autres sans en tirer profit et au service de la population. Et d'autres qui utilisent la situation pour se livrer à la guerre des égos. Un paysage que les pratiquants d'aïkidō ne connaissent que trop bien et qui fait que souvent, on a envie de se retirer dans une grotte. Le rôle des pratiquants d'aïkidō est de faire de l'aïkidō. Or, l'avantage que nous avons sur la société, c'est qu'en aïkidō lorsque l'enseignement du maître du dōjō ne vous convient pas, vous partez vous inscrire ailleurs dans un dōjō qui vous convient. Ce n'est possible que s'ils ne sont pas tous normalisés, comme cela serait le cas dans un fonctionnement sportif. On ne peut progresser que lorsqu'on corrige ses propres erreurs, si ce sont les erreurs des autres qui vous sont imposées vous ne pouvez pas progresser. Au contraire, vous régressez.

Si c'est vrai c'est dans le Progrès, ne pas tomber dans le piège

Les lobbys sont en action, ils envoient leurs « spin doctors », qu'ils paient grassement pour apporter leur caution sur les plateaux télé, et cela sans que les journalistes ne se renseignent au préalable des éventuels conflits d'intérêts. Il faut plutôt porter notre attention sur ceux dont le silence manifeste

leur désaccord. C'est comme l'optimisation fiscale. Si vous avez l'argent et le pouvoir, vous façonnez la société à votre goût pour développer encore plus votre fortune et votre pouvoir. Il est aussi intéressant de constater que l'État français ne gère pas cette crise comme tous les autres États. Sans doute s'agit-il de « l'esprit français », un reliquat de l'empire colonial. Nous y sommes habitués en aikidō.

Ce qui précède est un résumé de tous les échanges que je peux avoir avec les pratiquants d'aikidō. C'est un moment d'échanges riches sur notre société, ce qui permet à chaque pratiquant de s'apercevoir in fine que l'aikidō est vraiment moderne, que ses valeurs sont remarquables ! Un pratiquant sincère d'aikidō ne peut pas fonctionner dans cette tromperie institutionnalisée qu'on présente comme de la compétence. Il préfère pratiquer sur un tatami, c'est beaucoup plus sain car l'égoïste du coin est vite remis à sa place. Le dōjō est donc un endroit rassurant, où le pratiquant a prise sur les événements, où le maître assume ses responsabilités. Quand quelque chose ne fonctionne pas, ce n'est ni la faute de la fédé, du ministère ou de je ne sais qui, voire de la fatalité ! Il faut honnêtement et de manière responsable savoir remettre en question sa pratique et ses conceptions. Si l'on veut changer la société, il faudra commencer par changer les hommes. Difficile, mais l'aikidō peut aider et se trouve donc en première ligne.

Le fonctionnement humain, l'harmonie et l'aikidō ?

Altruiste et profiteur sont deux comportements non compatibles, car notre cerveau est sollicité différemment dans des comportements altruistes et des comportements affairistes. L'un induit l'empathie, l'ouverture à autrui et le besoin d'harmonie, quand l'autre suscite l'égoïsme, le besoin de compétition et la prise de risque. Adopter principalement l'un ou l'autre des comportements crée des habitudes mentales, difficiles à modifier. Les régions cérébrales utilisées ne sont pas les mêmes et sont trop développées. Par ailleurs, le cerveau est tellement sollicité, qu'il a besoin de « se libérer ». Il cherche à économiser l'énergie et va au plus simple. Sans cela, notre cerveau serait saturé, incapable de répondre à toute demande nouvelle. Einstein disait qu'il était plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé.

Il n'est donc pas facile de changer les habitudes de vie de quelqu'un en aikidō. Il faudra non seulement qu'il reprogramme sa façon d'utiliser son corps mais également son cerveau, ce qui est pénible. L'homme aime le confort, la facilité et tout ce qui glorifie son ego. En fait, le professeur d'aikidō enseigne à ses élèves tout ce qu'ils détestent faire. Ce qui, vous l'admettez, n'est pas très commercial, ni dans l'air du temps. A contrario, apprendre l'aikidō en débitant des listes de techniques vides de sens comme un singe savant est une esquivé à la portée de tous. C'est ce qu'il y a de plus facile à faire, donc parfait pour le business !

Il ne faut pas se tromper d'objectif, si on veut avoir une solution

Pour moi, le problème n'est pas le Covid-19. Chaque année voit son lot d'épidémies. Ce virus est même plutôt sympa, le pronostic vital ne concerne « que » 5 % de la population, loin derrière Ebola ou le SRAS. Ceux qui sont faibles, dont l'immunité est défaillante, développeront la maladie voire en mourront et les autres n'auront aucun symptôme. C'est ainsi depuis la nuit des temps. Il n'y a donc rien de nouveau. En revanche, lorsque l'on regarde les courbes officielles issues de santé publique France, dix-huit mille personnes sont mortes de la grippe saisonnière en 2014-2015. Quelques centaines seulement l'année suivante alors que les gens étaient moins vaccinées. C'est bien notre immunité face aux agents pathogènes qui fait la différence ! Or, nos médecins et nos pharmaciens sont là pour écouler des stocks de médicaments, de préférence des antiviraux hors de prix. Est-ce pour la bonne santé de la population ou celle de Sanofi ?

Posez-vous la question : quel est le mobile ? dirait le policier.

Revenons-en à l'aikidō, notre pratique n'est-elle pas là pour combler nos carences et nos faiblesses ? N'est-ce pas la base de notre pratique journalière ? Pour autant, on n'entend pas parler d'immunité personnelle en ce moment ni de ce que chacun de nous peut faire ? Notre politique de santé publique suggère à tous de lui faire une confiance aveugle et d'attendre l'élaboration de remèdes miracles, qui seront validés après des années d'études coûteuses. Ils ne sont en revanche pas disponibles quand on en a besoin. On espère un miracle vaccinal, 100 % efficace. Une

croyance moderne, la nouvelle religion. On attend toujours le vaccin du sida, cela fait quarante ans que l'on nous le promet... Un peu comme en aikidō où le pratiquant croit qu'une force cosmique va lui tomber sur la tête et le rendre invincible, sans faire le moindre effort, et lui permettre de projeter son ki à distance. C'est encore plus stupide.

Reprendre le contrôle quand ça dérape

Nos médias et nos experts médicaux médiatisés répandent l'anxiété, l'angoisse, le stress, ce qui a pour corollaire d'abaisser notre immunité. Beaucoup de nos pratiquants pratiquent l'aikidō pour éviter justement cet état d'esprit ! Pourquoi le ministre de la santé, lui-même professeur de médecine, conseille-t-il le paracétamol pour faire baisser la fièvre, une molécule géniale qui impacte gravement le fonctionnement hépatique ? La fièvre modérée est pourtant la réaction de défense normale de l'organisme ! Suivez les conseils du ministre, empêchez votre corps de se défendre... Quand on cherche les problèmes, on les trouve.

Autre comportement déviant qui nuit à votre immunité

Les gens paniqués se jettent sur les glucides et font provision de pâtes (sucre). Ils absorbent une alimentation acide et inflammatoire. J'ai même vu personnellement quelqu'un de cinquante ans, censé être raisonnable, remplir sa voiture de papier WC. Je me réjouis de voir parmi mes élèves,

certains garder leur self-contrôle. Beaucoup me posent des questions sur l'art de vivre, comment renforcer son corps pour éviter ou minimiser la maladie. Au lieu d'accuser le Covid-19, le pratiquant d'aikidō remet en question son art de vivre. Il sait que c'est la faiblesse qui appelle l'invasion. Ce sont nos désadaptations émotionnelles, alimentaires et de vie, qui font le lit de la maladie. J'attire donc l'attention de mes pratiquants sur la diététique énergétique où les saveurs participent à une bonne circulation du ki au niveau de nos organes, qui influence évidemment notre psychisme.

Merci Covid-19

Un virus plutôt sympa, qui nous fait en réalité prendre conscience de nos erreurs dans le fonctionnement même de nos sociétés mondialisées et inhumaines. Les enjeux économiques vont-ils nous laisser la possibilité de changer d'habitudes de vie ? Je ne pense pas, car on cherche toujours des boucs émissaires. On retrouvera donc bientôt un autre virus et une autre épidémie qui, cette fois, risque de faire encore plus mal à notre société, car nous n'aurons pas tenu compte de l'avertissement du Covid-19.

L'aikidō, une philosophie et un art de vivre

Lutter contre un ennemi, c'est lui laisser une chance de vous battre. S'il n'existe pas d'ennemi, le problème ne se pose plus. C'est l'enseignement de Maître Ueshiba. J'encourage mes élèves à renforcer leurs défenses immunitaires, à retrouver un fonction-

nement beaucoup plus ancré dans la nature, à avoir du recul face aux épi-
phénomènes des avatars du manifesté. Si nous ne voulons pas avoir le spectacle désolant auquel nous assistons, prenons nos dispositions pour que celui-ci ne puisse pas exister. Le ki est la base de notre pratique et de notre santé, c'est actuellement une excellente occasion pour approfondir le sujet avec mes élèves. L'homme est un produit de son milieu. Il y est adapté ou pas. S'il est adapté, on est asymptomatique. Un symptôme est le messenger qui vous dit que vous faites des erreurs. Soit vous décidez de tuer le symptôme, soit vous cherchez à résoudre les erreurs qui amènent le symptôme. C'est la démarche des pratiquants d'aikidō sincères : chercher l'origine et oser remettre en question leur perception de l'aikidō. Le psychisme et les émotions ne sont pas à négliger. Faites attention à votre nourriture intellectuelle et émotionnelle !

Notre société matérialiste dévalorise l'aspect psychique et la crise actuelle me permet d'attirer l'attention de mes élèves sur cet aspect souvent négligé dans l'aikidō. La pratique de l'aikidō élimine le stress inhérent à la vie moderne et on se sent mieux après une séance. Pensez à rire, regardez des comédies, c'est un remède efficace qui modifie positivement le métabolisme contrairement au stress. Essayez de vivre dans un cadre de vie amenant une bonne gestion de vos émotions et de vos sentiments, afin de contribuer significativement à éviter la maladie. Et ce, au même titre qu'une pratique physique adaptée à votre âge et respectant vos limites, pas comme dans un sport.

croissance moderne, la nouvelle religion. On attend toujours le vaccin du sida, cela fait quarante ans que l'on nous le promet... Un peu comme en aikidō où le pratiquant croit qu'une force cosmique va lui tomber sur la tête et le rendre invincible, sans faire le moindre effort, et lui permettre de projeter son ki à distance. C'est encore plus stupide.

Reprendre le contrôle quand ça dérape

Nos médias et nos experts médicaux médiatisés répandent l'anxiété, l'angoisse, le stress, ce qui a pour corollaire d'abaisser notre immunité. Beaucoup de nos pratiquants pratiquent l'aikidō pour éviter justement cet état d'esprit ! Pourquoi le ministre de la santé, lui-même professeur de médecine, conseille-t-il le paracétamol pour faire baisser la fièvre, une molécule géniale qui impacte gravement le fonctionnement hépatique ? La fièvre modérée est pourtant la réaction de défense normale de l'organisme ! Suivez les conseils du ministre, empêchez votre corps de se défendre... Quand on cherche les problèmes, on les trouve.

Autre comportement déviant qui nuit à votre immunité

Les gens paniqués se jettent sur les glucides et font provision de pâtes (sucre). Ils absorbent une alimentation acide et inflammatoire. J'ai même vu personnellement quelqu'un de cinquante ans, censé être raisonnable, remplir sa voiture de papier WC. Je me réjouis de voir parmi mes élèves,

certains garder leur self-contrôle. Beaucoup me posent des questions sur l'art de vivre, comment renforcer son corps pour éviter ou minimiser la maladie. Au lieu d'accuser le Covid-19, le pratiquant d'aikidō remet en question son art de vivre. Il sait que c'est la faiblesse qui appelle l'invasion. Ce sont nos désadaptations émotionnelles, alimentaires et de vie, qui font le lit de la maladie. J'attire donc l'attention de mes pratiquants sur la diététique énergétique où les saveurs participent à une bonne circulation du ki au niveau de nos organes, qui influence évidemment notre psychisme.

Merci Covid-19

Un virus plutôt sympa, qui nous fait en réalité prendre conscience de nos erreurs dans le fonctionnement même de nos sociétés mondialisées et humaines. Les enjeux économiques vont-ils nous laisser la possibilité de changer d'habitudes de vie ? Je ne pense pas, car on cherche toujours des boucs émissaires. On retrouvera donc bientôt un autre virus et une autre épidémie qui, cette fois, risque de faire encore plus mal à notre société, car nous n'aurons pas tenu compte de l'avertissement du Covid-19.

L'aikidō, une philosophie et un art de vivre

Lutter contre un ennemi, c'est lui laisser une chance de vous battre. S'il n'existe pas d'ennemi, le problème ne se pose plus. C'est l'enseignement de Maître Ueshiba. J'encourage mes élèves à renforcer leurs défenses immunitaires, à retrouver un fonction-

nement beaucoup plus ancré dans la nature, à avoir du recul face aux épi-phénomènes des avatars du manifesté. Si nous ne voulons pas avoir le spectacle désolant auquel nous assistons, prenons nos dispositions pour que celui-ci ne puisse pas exister. Le ki est la base de notre pratique et de notre santé, c'est actuellement une excellente occasion pour approfondir le sujet avec mes élèves. L'homme est un produit de son milieu. Il y est adapté ou pas. S'il est adapté, on est asymptomatique. Un symptôme est le messenger qui vous dit que vous faites des erreurs. Soit vous décidez de tuer le symptôme, soit vous cherchez à résoudre les erreurs qui amènent le symptôme. C'est la démarche des pratiquants d'aikidō sincères : chercher l'origine et oser remettre en question leur perception de l'aikidō. Le psychisme et les émotions ne sont pas à négliger. Faites attention à votre nourriture intellectuelle et émotionnelle !

Notre société matérialiste dévalorise l'aspect psychique et la crise actuelle me permet d'attirer l'attention de mes élèves sur cet aspect souvent négligé dans l'aikidō. La pratique de l'aikidō élimine le stress inhérent à la vie moderne et on se sent mieux après une séance. Pensez à rire, regardez des comédies, c'est un remède efficace qui modifie positivement le métabolisme contrairement au stress. Essayez de vivre dans un cadre de vie amenant une bonne gestion de vos émotions et de vos sentiments, afin de contribuer significativement à éviter la maladie. Et ce, au même titre qu'une pratique physique adaptée à votre âge et respectant vos limites, pas comme dans un sport.

Le corps est une succession de couches, environ une douzaine, dont la couche la moins manifestée est le psychisme. La dissociation physique/psychisme est une des grandes erreurs de notre médecine occidentale industrielle et elle ne devrait pas non plus exister pour un pratiquant d'aïkidō. La pratique de l'aïkidō est excellente pour rester en bonne santé physique et psychique ! Un aspect sur lequel nous travaillons avec le docteur Riccardo Giuffrida, un de mes élèves et professeur d'aïkidō : le rôle des synapses et des neurones miroirs ! Ces derniers sont impliqués dans l'empathie, la faculté de cerner et de ressentir les émotions d'autrui, faculté développée lors de la pratique de l'aïkidō. Ne dit-on pas que le partenaire est le miroir dans lequel on peut évaluer son travail ? Certes, on peut effectuer quelques exercices physiques seul, mais l'aïkidō se pratique à deux. Les autres nous aident à nous grandir nous-mêmes ; seul, on ne fait pas grand-chose. Une bonne leçon dans ce contexte ! Cet aspect omote-ura, yin-yang, sempai-kohai, maître-élève est la base même de notre pratique. Veillez à la qualité de votre sommeil, respectez vos rythmes biologiques et renforcez votre intimité avec vos proches. Développez votre empathie, cela renforce le système immunitaire et préserve donc votre santé ! Méditez pendant ce repos contraint et faites le point sur votre pratique, en vue de la reprise. Avoir des objectifs évite de perdre le contrôle.

L'énergie ne doit pas être entravée, facilitons son écoulement au lieu de le perturber. En aïkidō, si notre énergie est perturbée, notre pratique n'est pas de qualité bénéfique. C'est souvent la source des accidents. Ainsi, vous aurez fait tout ce qu'il faut pour vous adapter et renforcer votre immunité.

La mort, la compagne du pratiquant d'art martial

Si le destin veut une issue tragique et bien c'est la vie. Il faudra bien mourir un jour de quelque chose mais au moins vous aurez tout fait pour que cela n'arrive pas cette fois-là. Rien de nouveau, les samourais devaient accepter malgré leur entraînement quotidien, de mourir dans les cinq minutes qui suivaient. Ils se sont alors tournés vers les philosophies et religions. Accepter de mourir sereinement. Evident pour personne mais toujours d'actualité ! Je pense donc que ce qui précède dans le texte est beaucoup plus important pour le pratiquant, que de faire quelques exercices d'aïkidō ! Personnellement, je profite de ce repos forcé, car cela fait des décennies que je n'ai pas eu un repos physique supérieur à 15 jours consécutifs. J'en profite aussi pour préparer la reprise,



méditer bien sûr et faire le point sur ce qui a été fait et comment nous pouvons encore améliorer les choses. Tendre vers la perfection sans jamais l'obtenir. La différence avec un sport martial ! Covid-19 ou pas, je continue à faire ma demi-heure d'exercice journalière, selon l'inspiration du moment. Plus j'avance en âge, plus elle s'allonge... Je suis donc impatient comme tous les professeurs d'aïkidō de pouvoir recommencer les cours et de retrouver mes élèves. Portez-vous bien, soyez prudents, je souhaite à tous une reprise rapide ! 

Le texte a été résumé pour convenir à un format imprimable dans Aïkidōjournal. Si vous souhaitez lire le texte complet, vous le trouvez sous : <http://Corona.alainpeyrache.eu>