

Le choix des partenaires

Un article de **Chiba Sensei** repris sur le site de **Aikidoonline**



Il est toujours agréable de travailler avec un partenaire que vous connaissez et qui vous comprend. Il ou elle peut se montrer coopératif ou même secourable pour un problème particulier à un stade donné de votre formation. Il est donc naturel de chercher des partenaires de votre propre niveau.

Cependant, si l'on doit faire des progrès à l'entraînement, en particulier dans le développement d'une base physique solide et de mouvements dynamiques et souples, une pratique idéale devrait inclure beaucoup d'éléments différents. À cet égard, certains des concepts de base généralement compris dans les arts martiaux japonais doivent être considérés avec soin.

D'abord, vous devriez pratiquer avec des partenaires qui s'entraînent à un niveau plus avancé. Dans cette façon de pratiquer, gardez un esprit ouvert aux caractéristiques personnelles de votre partenaire, qui varient selon chacun. Formez vos yeux aux différentes expressions de l'art et aux raisons qu'il y a derrière, comme le sexe, l'âge, la taille, le poids, la mentalité, la personnalité, la nationalité, l'historique de l'entraînement, et la condition physique. Cultivez vos capacités d'observation. Pratiquez et exercez votre technique avec le maximum d'effort, de sorte que vous en arriviez à connaître vos limites et que vous appreniez à les dépasser. (Si vous ne connaissez pas vos limites, vous ne pouvez pas travailler avec elles). Apprenez la forme d'ukemi qui puisse répondre aux différents style de pratique.

Ensuite, pratiquez avec des partenaires qui sont à peu près de votre niveau. Appliquez ce que vous avez appris et confirmez le processus d'apprentissage. Essayez de voir vos propres problèmes et vos faiblesses, à chaque étape, comme s'ils devaient se réfléchir dans vos partenaires. Observez attentivement quand d'autres, d'environ votre niveau, surmontent un problème particulier, et essayez de découvrir comment il a été résolu. Cette façon de surmonter un problème n'a pas seulement trait à la technique, mais spécialement aux progrès d'un niveau de conscience physique plus élevé.

Enfin, entraînez vous avec des partenaires qui pratiquent à un niveau moins élevé que vous. Confirmer votre compréhension des techniques de base et appliquez les avec le minimum d'effort. Apprenez à vous contrôler vous-même et cependant à rendre la technique efficace. Pratiquez particulièrement avec les débutants qui n'ont aucune préconception du mouvement, de sorte que vous puissiez étudier la faisabilité et la précision du mouvement. Dans chacune de ces trois formes de base d'entraînement, gardez une attitude souple. Exercez-vous avec des pratiquants plus grands, plus lourds, de la même taille ou plus petits que vous.

Par dessus tout, gardez l'opportunité de revenir à l'esprit du débutant.

Pour appliquer correctement les concepts indiqués plus haut, je conduis généralement les cours de façon que les étudiants changent de partenaires fréquemment, au moins deux fois pour la même technique. Je considère qu'il est souhaitable que les élèves pratiquent autant que possible avec chaque personne présente sur le tapis, dans n'importe quel cours. J'ai entendu parler d'un dojo où le partenaire de la séance est choisi à l'avance. Cette habitude reflète l'ignorance du professeur.

D'une façon générale, il y a deux formes d'entraînement dans lesquelles les directives ci-dessus seront applicables. La première est quand vous recevez l'enseignement d'un professeur, c.-à-d. pendant un cours normal. La seconde est la pratique libre. Dans la pratique libre il y a deux éléments: le travail avec quelqu'un, et la pratique seul. La pratique seul, sans partenaire, quoique précieuse, particulièrement dans l'étude des armes, n'est pas l'objet de cet essai en particulier. Habituellement, la pratique libre se déroule à la fin d'un cours, pendant environ les dix dernières minutes. Son but est de confirmer immédiatement ce qui a été enseigné pendant le cours.

Cependant, la pratique libre n'est pas limitée au temps relativement bref qui lui est imparti pendant le cours, mais elle devrait inclure cette part d'entraînement menée en dehors du programme de cours. Sans doute, un aikidoka remarquable est celui qui a utilisé autant qu'il le pouvait la pratique libre comme façon de s'entraîner, avec d'autres ou seul. Cette initiative est une de celles qui me semble manquer aux étudiants américains. Quand j'étais uchideshi au Hombu Dojo, il y avait toujours quelques étudiants qui restaient après la dernière classe du jour pour la pratique libre (ce qui posait des problèmes considérables aux uchideshi qui avaient travaillé toute la journée et qui étaient épuisés mais qui ne pouvaient pas se reposer jusqu'à ce que tous les membres aient fini de s'entraîner. L'uchideshi devait être bien habile pour arracher un petit somme de dix ou quinze minutes, portant encore le gi, saisissant l'opportunité dès que possible afin de survivre!).

Mon intention n'est pas de faire valoir l'importance d'un entraînement énergétique, bien que la mentalité de l'ensemble des élèves soit limitée à la formation par l'instruction seulement. J'espère que l'information ci-dessus donnera quelque éclairage à votre entraînement à venir.