MORITERU UESHIBA

Aikido

L'art contemporain de l'harmonie



Pratique et esprit

Budo 武道出版 Éditions

Pratiquer normalement lors des examens et des démonstrations

L'un des moments importants pour évaluer vos progrès en aïkido est l'examen de promotion. Pour chaque grade, une durée d'entraînement préalable est nécessaire. Lorsque vous avez atteint le nombre de jours minimum requis, vous êtes admis à démontrer les techniques spécifiées pour le grade visé devant un examinateur (maître *shihan*). Sont évalués non seulement le rôle de Tori, mais aussi celui de Uke (Tori est le partenaire qui exécute la technique, Uke est celui qui reçoit la technique). Vous devrez donc également montrer votre aptitude à effectuer des chutes correctes et appropriées.

Un passage de grade n'est pas fait pour vous mettre en échec, mais pour évaluer les acquis de votre entraînement. D'un point de vue du candidat, il ne s'agit donc pas d'une épreuve à passer pour être promu au grade souhaité, mais d'une occasion de montrer à quel point ses compétences se sont améliorées. Avant la guerre, il n'y avait pas d'examen ; après la guerre, avec la popularisation de l'aïkido, le système d'examen a été créé pour que chaque élève ait un objectif immédiat à son entraînement. Hormis le cas particulier des tests d'entrée, je crois que, de même, les examens scolaires normaux sont moins conçus pour noter les élèves que pour vérifier qu'ils maîtrisent ce qui a été appris en classe.

Si vous êtes capable de reproduire fidèlement ce que vous avez répété et répété au fil de l'entraînement, vous avez peu de chances d'échouer. Ne vous laissez pas intimider et ne vous crispez pas. N'essayez pas non plus de démontrer des techniques meilleures que celles que vous effectuez d'habitude – ce qui est somme toute impossible ! Je vous conseille vivement de vous comporter normalement, de faire juste « comme d'habitude ».



L'auteur se dirigeant vers le centre du Nippon Budokan pour faire la démonstration de clôture lors du « All Japan Aikido ».

Il en va de même pour les démonstrations devant un large public. À l'origine, les techniques d'aïkido devaient rester secrètes. Elles n'étaient jamais présentées en public, jusqu'aux années 30 de l'ère Showa (1955-1964), où des manifestations furent organisées pour promouvoir l'aïkido. Initialement réservées aux seuls Fondateur et professeurs, les démonstrations sont désormais également ouvertes aux pratiquants ordinaires. C'est une opportunité pour eux de démontrer leurs compétences et de se motiver. Cependant les démonstrations sont bien différentes des passages de grade : les salles sont beaucoup plus grandes et le nombre de spectateurs bien plus important. Pourtant, mon conseil reste le même : agissez normalement ; faites comme d'habitude.

Cela dit, c'est plus simple en théorie que sur un tatami. L'entraînement doit permettre de forger aussi le mental, mais... malgré tous nos efforts pour « nous comporter normalement » ou « faire comme d'habitude », nous avons tendance à devenir nerveux lors de ces occasions spéciales. Je ne peux que suggérer aux pratiquants de

penser la démonstration comme une chance de valider leurs acquis et, surtout, d'en profiter, d'y prendre plaisir.

J'ajouterai enfin : les entraînements ne sont pas destinés à préparer des examens ou des démonstrations. L'entraînement en lui-même est le but de votre pratique. Donc ne pas réussir comme vous l'auriez souhaité, lors d'un examen ou d'une démonstration, ne sonne pas la fin de votre parcours d'aïkidoka. Considérez cela tel un nouveau défi à relever, et continuez à vous entraîner pour le surmonter.