

Bilan du stage animé par Xavier Boucher - CEN Samedi 13 janvier 2024 – Béziers



Au total 37 participants :

6 ^e kyu	5 ^e kyu	4 ^e kyu	3 ^e kyu	2 ^e kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^e dan	3 ^e dan	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan
4	2	1	2	2	5	1	5	8	1	4	2

Clubs représentés : Aïkido Club Vendarguais, Aïki-Tanren Montpellier, Kimusubi Aïkido Club Gignac, Aïkido Club Clermontais, Arts Martiaux Lodévois, Aïkido Sauvianais, Aïkido Villeneuvois, Aïkido Club de Caux, Minami Aïkido Béziers, Aïkido Roussillon, Centre Régional d'Aïkido, Nîmes Aïkido Milhaud, Hikari, FFAAA.

Xavier Boucher – CEN 6^e dan

Suggestion d'éclairage sur ma manière d'aborder les cours:

L'objectif de ma pédagogie est d'amener les pratiquants à aborder et approfondir l'enseignement de l'Aïkido par la globalité.

Il s'agit donc de les conduire à sortir d'une approche trop technique et décomposée, pour entrer dans une perception plus vaste et plus globale de la manière d'étudier et de progresser.

L'accent est mis notamment sur le lien entre seika tanden, respiration, présence mentale interne ; sur l'unification entre le geste technique, la respiration, le déplacement continu; sur le relâchement de l'activité mentale excessive pour développer une présence sans conceptualisation à l'autre et aux mouvements d'Aïkido ; à la manière d'utiliser le regard (regard intérieur, qui peut aussi se développer avec les yeux fermés) pour réduire l'activité mentale et émotionnelle et pour maîtriser la globalité du shiseï dans la relation aïte-tori.

Par ailleurs, l'accent est également mis sur le développement de la capacité de chacun à ressentir par lui-même les tensions et limites actuelles de sa propre pratique, puis à trouver le chemin par lui-même pour les corriger. L'apprentissage se développe toujours autant au travers d'un espace technique, mais avec la recherche d'un autre regard sur la technique et d'une autre manière d'aborder la recherche technique.

Merci au Club Minami Aïkido Béziers et à ses enseignants Samuel, Guillaume, Denis et Jean Luc pour l'accueil et l'organisation de ce stage.

Serge Cruz – ACT

