

Benjamin

3^{ème} dan UFA/FFAAA

L'Aïkido m'a tout de suite plu. Il n'est pas nécessaire d'être d'un haut niveau afin d'apprécier cet art. C'est un ressenti. Une connexion à l'autre, et dont la recherche d'équilibre est permanente.

L'expression du corps, l'intention maintenue dans l'effort, la respiration, sont autant de composantes de l'Aïkido.

La pratique m'a beaucoup apporté, notamment sur la découverte et la compréhension d'autrui, mais également sur la compréhension de soi. C'est un outil de structuration de l'individu, sur le plan physique et mental.

Cela fait 20 ans que je pratique, et c'est toujours avec plus d'engouement.

Un jour un élève a été interrogé, et on lui a demandé comment faisait-il pour être autant assidu à ses cours ? Ce à quoi l'élève a répondu, je n'ai pas de problème pour continuer l'aïkido, c'est juste que je n'ai pas la force d'arrêter !