

## L'esprit du débutant

Ce texte est un extrait de l'article « Shumeïkan Vienne, transmission de cœur à cœur, auprès de Maître Tamura », X. Boucher, Shumeïkan n°4, 2010.

*« On peut dire que l'Aïkido est plus facile pour les débutants que pour les pratiquants plus aguerris. Une des raisons, c'est que lorsque l'on progresse, on commence à mettre un hakama, puis une ceinture noire, puis bientôt on est 3<sup>e</sup> Dan. Tout cela renforce votre égo, et c'est ainsi que l'Aïkido devient plus difficile. L'Aïkido consiste à se nettoyer de tout cela, à éliminer cette poussière qui encombre et qui limite. C'est par ce nettoyage, ce travail d'élimination de votre égo que vous pouvez devenir plus libre.*

*Il ne faut jamais oublier votre plaisir lorsque vous venez sur un tatami. On le sent aussi avec ceux avec qui on pratique : avec certaines personnes, c'est immédiatement agréable de pratiquer quel que soit leur niveau ; avec d'autres personnes il y a beaucoup moins de plaisir. Si votre égo est trop fort, vous cherchez toujours à avoir le dessus, à bloquer que vous soyez uke ou bien tori. C'est immédiatement désagréable pour le partenaire. L'Aïkido consiste à se nettoyer de tout cela. Si nous pratiquons et progressons tous dans ce sens, je crois qu'il est possible de construire quelque chose de bien autour de nous ».*

**Nobuyoshi Tamura Shihan, mai 2009.**

