

PRATIQUER L'AÏKIBUDO AU FEMININ

Elles viennent de régions différentes, elles sont 1^{er} ou 6^{ème} dan, pratiquent depuis plus ou moins longtemps, leur parcours est différent, mais toutes pratiquent avec bonheur l'Aïkibudo et viennent d'obtenir un grade.

La commission égalité a recueilli leurs témoignages sur ce que représentent pour elles cette pratique martiale et ce passage de grade.



Pratiquer et m'épanouir dans l'aïkibudo fut la réalisation d'un rêve d'enfant.

Obtenir un grade, c'est à chaque fois poursuivre ce rêve et aussi un moyen de remercier et honorer mon professeur pour la très haute qualité de son enseignement et sa générosité.

Je suis très honorée et reconnaissante pour tout ce qui m'a été transmis, et je remercie les Maîtres qui m'ont permis d'atteindre ce niveau. Obtenir ce grade de 6^e Dan reflète mon cheminement, mais aussi le soutien et l'accompagnement précieux de ceux qui m'ont guidée. Pour moi le grade est une étape dans un parcours continu. Cela représente aussi une source de motivation, un moteur pour progresser, et un encouragement à transmettre au mieux le savoir, tout en continuant soi-même à évoluer.

Recevoir ce grade de sixième dan me touche beaucoup, car cela signifie que, même à distance, mon travail est observé et reconnu par les hauts techniciens et le Maître, Cela me rappelle que je ne suis pas seule, et que mon parcours est soutenu et valorisé. **De plus en tant que femme, recevoir ce grade de sixième dan témoigne de l'évolution de la place des femmes dans l'Aïkibudo, même si cela reste encore rare.** Cela montre que les choses évoluent dans le bon sens, et j'espère ainsi devenir un modèle pour encourager d'autres femmes à croire en leur potentiel.

Depuis maintenant quarante ans, l'Aïkibudo occupe une place essentielle dans ma vie. **Cette discipline martiale a été bien plus qu'un simple entraînement : elle a façonné mon parcours, enrichi mes rencontres et nourri ma réflexion personnelle.** La proximité du dojo, les rencontres avec des techniciens de haut niveau qui m'inspiraient, ainsi que l'ambiance chaleureuse avec mes camarades, ont toujours été des moteurs puissants qui m'ont poussé sur le chemin,

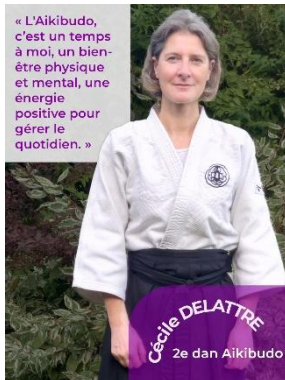
Ensuite au-delà de la technique, c'est véritablement la nécessité de transmettre qui s'est imposée à moi. Cette transmission est nourrie par l'admiration que j'éprouve pour l'œuvre de



Maître Floquet, et par la certitude de l'efficacité et de la beauté de cet art. Ainsi, transmettre devient un acte naturel et passionnée que je partage depuis toujours.

Grace aux pratiquants de ma région qui ont su m'écouter et accueillir ma transmission je ressens une profonde gratitude en voyant leurs progrès. Leur bienveillance, malgré mon handicap visuel, rend cette aventure encore plus riche et prouve que le progrès est toujours possible.

Samedi c'est mon jour : finies les journées figée devant mon ordi ou à courir pour les enfants, je vais retrouver les copains au dojo. Échauffement : enfin écouter son corps, s'y reconnecter, le dénouer. Travail des bases avec parfois l'illumination, le réel plaisir de lever un blocage. Nouvelle technique, eh oui je viens de passer mon 2ème dan : le monde extérieur n'existe plus, je me concentre... Puis randori : on pose le cerveau et on lâche tout, quel plaisir. Séance finie, corps léger je retourne à mon quotidien, apaisée et avec le sourire. Merci l'Aikibudo !



L'Aikibudo m'apporte un temps à moi, un bien-être physique et mental, une énergie positive pour gérer le quotidien.

L'Aikibudo me permet de me défouler tout en gardant le contrôle sur moi-même et l'attention portée à autrui. Pouvoir ainsi décharger l'énergie refoulée non pas de manière destructrice, mais en la sublimant au service d'une progression commune avec mes partenaires en fait une activité particulièrement précieuse.

J'aimerais également avoir un mot pour toutes les personnes très inspirantes rencontrées sur le tatami, qui m'encouragent à progresser dans tous les aspects de ma vie. Même si ce terme peut parfois porter à débat, je considère pour ma part avoir trouvé ici une seconde famille



L'Aikibudo permet de se dépasser physiquement et mentalement et m'a permis de prendre confiance en moi. L'obtention du 3e dan a renforcé encore ma motivation d'apprendre et mon désir de m'engager pour la pérennité de l'Aikibudo.



Je suis d'Alsace et cette année ça fera 10 ans que je pratique l'Aïkibudo. J'ai été reçue au 2ème dan en juin. Ce passage a été très éprouvant mais je suis contente de ne pas avoir abandonné. Grâce aux efforts et soutien de mon Sensei et des yudanshas plus gradés, j'ai pu m'accrocher malgré mes doutes. Je n'y serai jamais arrivée sans leur aide. **J'ai gagné en confiance en moi. En tant que personne très introvertie, l'Aïkibudo m'a permis de m'ouvrir un peu plus aux autres et d'avoir une meilleure condition physique !**

Après un détour par le Nihon Tai Jitsu et l'Aïkido, j'ai découvert l'Aïkibudo de Maître Floquet à l'Association sportive de la police de Paris (ASPP), rue de la Montagne-Sainte-Genève. Depuis, **je mesure chaque jour tous les bienfaits de cette pratique qui se prolongent bien au-delà du dojo.**



Obtenir cette ceinture noire n'a pas été facile. Elle représente l'aboutissement d'un long travail, une reconnaissance pour toutes les personnes qui m'ont fait pratiquer et **une légitimité en tant que femme dans un milieu majoritairement masculin**, pour à mon tour transmettre ce que l'on m'a enseigné. Je sais qu'il me reste encore plein de techniques à découvrir, la ceinture noire est le début d'un nouveau cycle.

Je dirais que l'Aïkibudo m'a apporté une deuxième famille.