

***Entretien avec Valérie Foschia ***

1- Quand as-tu commencé à pratiquer l'Aïkido ?

J'ai commencé il y a 9 ans, j'avais un peu plus de 40 ans.

2- Comment définirais-tu l'Aïkido ?

Un ART martial. Contrairement aux autres arts martiaux, il prône la non-violence et enseigne la résolution de conflits sans entrer dans la confrontation. Et pour cela, le corps et l'esprit doivent agir ensemble.

3- Qu'est-ce que l'on peut attendre de la pratique de l'Aïkido ?

Du plaisir !

4- Est-ce que l'Aïkido a une influence dans ta vie de tous les jours ?

Evidemment : sans dire que j'y pense tous les jours, je l'emploie tous les jours. J'essaie d'appliquer, lorsque j'y pense, les principes relevant du SHIN / GI / Thai.

5- A qui conseillerais-tu l'Aïkido et pour quelles raisons ?

Je ne sais pas quoi répondre à cette question.

Tout le monde peut pratiquer, y trouver ses propres raisons (et en écrivant je me dis : ben moi aussi alors !!)

6- Pendant des années tu as contribué aux cours des adolescents et des enfants. Qu'est-ce que tu en retiens ?

Le bonheur ! Le plaisir, le partage. Et les enfants m'ont tellement appris ! J'ai commencé alors que je devais être 5è kyu, pour aider, et aussi parce qu'expliquer à d'autres permet de consolider ses savoirs et se rendre compte de ses propres défaillances. Et chaque fois, les enfants m'enseignent quelque chose, tant sur le plan technique, qu'émotionnel ou relationnel.

7- Dans quel état d'esprit pratiques-tu quand tu es sur le tatami ?

Chouette, je vais m'éclater ! René ou d'autres enseignants parlent de travail. Et dans ma tête, je remplace « travail » par « jeu ». Je suis là pour apprendre, me dépenser, me dépasser, dans la joie et la bonne humeur. Je joue avec mon corps et mon esprit.

8- Au-delà de la pratique, tu t'es investie dans la vie de l'association, qu'est-ce que cela t'a apporté sur le plan personnel ?

De merveilleux amis.

9- Tu es également coach par ailleurs. Est-ce que tu dirais que l'Aïkido peut aider dans la gestion de conflits au-delà de l'aspect martial ?

C'est pour moi une évidence. Il m'est d'ailleurs déjà arrivé de montrer un mouvement d'aïkido pour faire comprendre que sortir d'un conflit victorieux est en sortir sans dommages. Gagner une confrontation peut avoir des conséquences désastreuses (en faisant le parallèle d'un bras cassé par exemple. On peut gagner un combat, en se brisant un os ou en blessant son adversaire, ce qui implique des conséquences). Le combat n'est pas forcément LA solution. Il est parfois inévitable, mais il y a d'autres manières de faire, non violentes. L'aïkido est un excellent exemple.

10- Quels seraient tes conseils pour quelqu'un qui voudrait commencer la pratique de l'Aïkido?

Prendre du plaisir, être bienveillant avec soi-même, se dépasser en veillant à ne pas se casser.

11- Tu as vu l'évolution de l'ESCG Aïkido, y a-t-il eu une constance dans l'esprit du club ? Si oui, comment la définirais-tu ?

La constance qui me vient à l'esprit : le plaisir de se retrouver et de partager un super moment ensemble. Depuis 9 ans, je n'ai côtoyé que bienveillance et gentillesse.

12- Vois-tu des axes d'amélioration pour l'association ?

Hihhi : trouver un moyen pour qu'il y ait un peu plus d'aide ! Et ce n'est pas facile !!!

Je voudrais ajouter un commentaire :

Pourquoi j'ai commencé....

Je cherchais une nouvelle activité physique. Cela faisait longtemps que je pensais à la pratique d'un art martial, mais ceux que je connaissais étaient trop violents pour moi.

Et c'est en parlant avec un pratiquant que je suis allée voir des vidéos.

J'ai trouvé les mouvements beaux, c'est aussi simple que ça.

René n'aime pas mon approche qui compare l'aïkido à un ballet. Pour moi, c'est une évidence.

Cerise sur le gâteau : pas de combat, pas de compétition. Génial !