

お掃除 OSôji.

Grand nettoyage.

Combien de pratiquants d'aïkido ont, ne serait-ce qu'une seule fois, passé le balai, la serpillière, l'aspirateur sur les tatamis pour en chasser la poussière ? Il suffit d'aller dans un dojo au hasard pour apercevoir des galants dans les coins, des souillures sur le tatami, ou des vestiaires non entretenus. Le nettoyage du dojo permet non seulement de conserver l'endroit propre, mais aussi d'amener le pratiquant à l'humilité. C'est donc une action importante.



Un dojo d'art martial est un lieu d'études et d'efforts, où le corps transpire, où les poumons respirent à plein régime. Le premier cours d'aïkido de l'année devrait être le nettoyage. La plupart des dojos sont situés dans un centre sportif, un hall omnisport. Le professeur n'est pas responsable de l'entretien, surtout lorsque la salle doit être partagée durant la semaine entre plusieurs cours différents. Il faut apprendre aux élèves le goût du nettoyage, car il a de nombreuses vertus. La pratique de l'Aïkido est également le nettoyage du corps et de l'esprit.



Cela lui permet de développer une énergie positive et de se sentir membre bien d'avantage que s'il ne fait que venir suivre des cours. Déplacer les objets pour nettoyer, puis les remettre en place permet aussi de développer l'attention. Laver un plancher, balayer ou aspirer un tatami, nettoyer les vitres, demande un effort qui est un bon exercice physique en soi.



Enfin, laver les toilettes et les douches derrière ses partenaires de pratique n'est jamais agréable. Cela demande de se rabaisser au niveau de ce qui ne sent pas bon, de ce qui dégoûte parfois. C'est là un travail d'humilité qui ne peut être que bénéfique à tous les pratiquants.



Le nettoyage doit devenir "la" pratique numéro une, au début du cours et/ou à la fin du cours. Lorsqu'il est fait à tour de rôle et expliqué d'une manière positive, il renforce la cohésion et l'investissement des pratiquants autour de leur dojo. De plus, il donne une image de la qualité de l'enseignement dispensé dans le dojo pour les pratiquants de passage, ce qui ne peut qu'être bénéfique pour l'enseignant.

Sources Internet.