

SONDAGE ANONYMISÉ ENVOYÉ À 45 MEMBRES DU CLUB

(26 réponses)

1. Exposez en quelques mots ou phrases les raisons qui vous ont amené aux arts martiaux, et, si elles ont évolués, quelles sont-elles maintenant.

1 J'ai commencé principalement pour "retrouver la forme" tout en apprenant à me battre. A présent je pratique par intérêt pour le travail sur moi-même et dans un souci de constante amélioration.

2 Au début, (avant de commencer) ma volonté était surtout 1- de "pratiquer une activité physique" afin de conserver un corps en forme. 2- découvrir les arts martiaux car je ne connaissais pas et je voulais assouvir ma curiosité.

Aujourd'hui, la motivation est :

1- d'aligner corps-mental : rester vif et souple (au sens large) physiquement et mentalement au quotidien.

2- apprendre, ré-apprendre, désapprendre sur nos possibilités et manières d'envisager tout.

3- pousser ses limites et sortir de sa zone de confort

Pour moi c'est un état d'esprit au quotidien.

3 1) Forcé (avec mon consentement) à commencer le saolim par une metteuse en scène stalinienne;
2) Pris goût après avoir constaté que je n'avais plus peur de mon père, et que toutes les situations de la vie en général étaient plus faciles à négocier;
3) Malgré la distance, impossible de m'arrêter, car tel un vieux héroïnomane, sans une dose minimum hebdomadaire mon corps devient haletant et mon esprit brumeux.

4 Je cherchais à me décoincer du quotidien au sens propre comme au figuré. Aujourd'hui, je cherche à me décoincer de moi-même.

5 Je cherchais une activité et il y a quelques années un collègue m'avait parlé du Tai-chi. En autonome 2015, l'ami de ma fille m'a suggéré de faire un cours d'essai.
Je me suis tout de suite sentie à l'aise avec les exercices et avec le professeur.
Je commence et je me concentre surtout sur les exercices de la forme et j'apprend petit à petit la philosophie de cet art.
Je ressens déjà du bienfait, l'énergie après le cours, la respiration et la conscience de certaine partie de mon corps.
je me réjouis de la suite.

6 C'est un vieux rêve d'ado et un ami qui m'ont amenés aux arts martiaux. Au début, cela m'a permis de repousser mes limites. Depuis quelques temps, j'ai l'impression que cela va m'aider à accepter mes limites...

7 J'ai été attiré par les arts martiaux car je cherchais mes limites. Et j'en ai trouvé.
Pour la raison inverse 10 ans plus tard je serai prêt à réessayer.

- 8 Je voulais découvrir une nouvelle manière d'utiliser mon corps, plus naturelle et plus consciente. J'ai l'impression maintenant d'entrevoir, à travers les arts martiaux, quelque chose de beaucoup plus global, une autre manière de vivre je pense, je ne sais pas encore comment je vais intégrer cela dans ma vie.
- 9 Au début, pour faire un sport pour avoir une bonne santé, gagné en force, souplesse et aussi pour savoir ce défendre en cas de besoin.
Maintenant, les premières raisons sont toujours valable, quoi que le faite de savoir ce défendre est bien moins fantasmé. Je rajouterai maintenant 3 autres raisons insoupçonnée à l'époque, la volonté, la présence, et Dominique. Volonté car j'ai beaucoup évoluer de ce coté là il en faut pour venir au entrainement, répété les mouvements etc.. La présence, dans le regarde, d'être là maintenant... Dominique car il est une personne formidable qui sais transmettre beaucoup de choses...
- 10 initialement pris comme simple occasion de se dépenser et de s'endurcir un peu avec des amis, puis, se construisant petit à petit, envie de, et plaisir à se sentir évoluer, à se polir, à devenir plus patient par l'effort, etc. Impression de se construire, , de se structurer, et impression que cela se répercute dans d'autres domaines.
- 11 mmm... vaste question! ;-))'avertis, le départ va faire un peu séance de psychanalyse... à 10 ans, un peu souffre douleur à l'école, mal de dos, assez souvent malade, le médecin suggère à mes parents de faire de l'aviron ou du judo. J'ai opté pour le judo! Depuis j'ai jamais arrêté les arts martiaux, ceci a... sans aucun doute changé ma vie..., cela m'a donné une certaine assurance de soi et en plus dans tout ce que je fais une persévérance et une envie de dépassement et d'amélioration constant, de façon plus globale une certaine philosophie de vie. Donc départ, recherche d'un moyen de fortifier mon corps et surtout à l'époque de prendre confiance en moi vis-à-vis des autres et d'avoir une meilleure estime de soi! Avec la pratique et la maturité, en plus d'un aspect d'activité sportive faisant office de maintenance de condition physique et de bon état de santé, il y a depuis l'adolescence, une quête de savoir technique, le rêve d'acquérir une certaine efficacité potentielle (cela néanmoins sans se faire d'illusion d'autant plus au vue d'un entrainement personnel trop peu fréquent...), et surtout l'envie de toujours mieux contrôler son corps et son esprit. Enfin, citons simplement le plaisir de se retrouver avec une bonne équipe et un excellent professeur dans un ambiance très sympa et un simple plaisir de pratiquer et de progresser cela malgré la dureté et parfois des déceptions de ne pas faire mieux... :)
- 12 Au départ, soigner le corps, en particulier des maux de dos.
Depuis, un travail de mise à distance des tensions, de la douleur et des obstacles, aussi bien physiques que psychiques.
- 13 Une voie pour accumuler l'énergie et la charger dans le corps.
Au fil du temps, l'enjeu s'affine, un bon maître aidant radicalement le processus.
Merci.
- 14 je suis tombé dedans, petit.

15 le désire d'avoir une activité qui me pousse, à chaque entraînement, à aller le plus loin possible dans mes limites. Et un sport de combat était le plus adéquat.

16 Raisons qui m'ont amené aux arts martiaux : ne me sentai pas bien dans mon corps et recherchais une activité physique pour me sentir à nouveau mieux; me centrer, travailler la lenteur car toujours nerveuse et active et aussi me dérouiller. N'avais aucune connaissance, ni pratique d'un quelconque art martial avant; donc aussi envie de découvrir quelque chose de nouveau...d'inconnu.

evolution aujourd'hui: j'aime me défier, me tromper, me ressentir de plus en plus et être confrontée à mes peurs, à mes émotions profondes, aux autres...et juste "être"!!

17 Recherche d'un moment régulier, de pleine conscience, en mouvement, guidé.
Régularité et engagement.
Respiration

18 Bon, j'avoue, j'ai toujours aimé les films de Kung-Fu. J'ai donc été amené aux arts martiaux par Bruce Lee mais aussi par l'envie de m'éveiller spirituellement. J'avais déjà essayé divers paradis artificiels et je souhaitais découvrir une forme de plénitude intérieure extatique et béate de manière plus saine. Je n'ai toujours pas compris ce que plénitude extatique béate voulait dire mais j'ai rencontré des gens magnifiques. Aujourd'hui, je pratique les arts martiaux pour l'aspect social, pour rester en forme et parce que j'aime ça, tout simplement.

19 Le hasard. Une amie est venue faire une compétition de karaté près de chez moi, je suis allée la voir et j'ai voulu en faire.
En arrivant à Genève j'ai continué mais l'enseignement ne m'a pas plu. Quelques années plus tard j'ai entendu parler du Saolim, j'y ai retrouvé le genre d'enseignement que j'avais connu dans mon 1er club de karaté.
Pour moi ce n'est pas juste du sport mais c'est plus que ça. Des parallèles s'observent avec la vie en général et avec ça, l'envie de s'améliorer dans le Saolim et dans la vie.

20 Au début comme aujourd'hui, pour apprendre à se battre efficacement, ainsi que par passion.

J'étais aussi attiré par tous les effets bénéfiques "extraordinaires" associés à cette pratique, mais avec le temps et l'expérience on devient plus réaliste et on adapte ses objectifs et ses attentes (plus "ordinaires"): entraînement de l'attention, développement de la rigueur, augmentation de la résistance physique et mentale, une bonne condition physique et une meilleure santé.

Et cette passion est une excellente opportunité pour investir son temps et son énergie afin de développer un savoir et des aptitudes qui resteront, et qui sont aussi parallèlement utiles dans d'autres domaines de ma vie.

Enfin, pour contribuer à maintenir en vie cet art traditionnel qui a traversé les siècles.

21 Un rêve d'enfant et ... les recommandations d'un maître de Yoga !!!

22 Je suis venu au tai chi pour raison de santé (douleurs dorsales chroniques).

Je continue parce que le tai chi et la méditation sont deux pratiques qui semblent receler pour moi un potentiel important de progression personnelle.

23 Les raisons qui m'ont poussé à pratiquer un art martial ont évolué avec le temps.

À l'âge de 6 ans, j'ai commencé à pratiquer le judo, parce que mes parents m'y ont inscrit. À l'époque j'étais bagarreur et turbulent et ils espéraient que ça m'apprendrait à canaliser mon énergie.

L'année suivante, j'ai commencé le karaté que j'ai pratiqué jusqu'à l'adolescence. La raison était que j'avais voulu imiter mon père qui en faisait. J'ai tout de suite croché, probablement car je réussissais bien en compétition, mais pas seulement... Mes parents avaient vu juste: ça m'a aidé à canaliser mes excès d'énergie. En outre, j'ai appris à apprivoiser mon corps et les nombreuses réactions impulsives qui pouvaient surgir en moi lors de l'affrontement avec un adversaire. J'ai ainsi commencé à gagner confiance en moi, une confiance construite dans l'expérience et la répétition sans cesse des mêmes mouvements. J'ai parfois eu l'intention d'apprendre des techniques pour pouvoir en découdre avec de potentiels ennemis, mais cela n'a jamais duré plus d'une journée. D'ailleurs, mes maîtres ont toujours eu la sagesse de m'enseigner qu'en cas de combat de rue, le sprint devait être préféré aux techniques apprises en cours, lesquelles ne devaient être utilisées qu'en cas d'extrême nécessité et encore avec retenue.

En somme, ces premières expériences avec les arts martiaux m'ont donné un solide repère pour m'ancrer dans l'intensité du moment présent. Bien sûr, je n'aurais pas pu formuler les choses ainsi à l'époque. Ce n'est que des années plus tard que j'ai compris quelle était la nature de la graine que j'avais plantée dans mon champ lorsque j'étais un enfant.

À l'âge adulte, je suis revenu aux arts martiaux et sports de combat. J'en ai essayé plusieurs, avant de me fixer sur le Sao Lim.

Actuellement, mes raisons pour pratiquer le Sao Lim sont multiples. Naturellement, il y a le sain exercice physique, qui n'est pas négligeable pour un homo sapiens sédentaire et citadin. Ensuite, c'est une école de vie qui me permet de mieux me connaître physiquement, émotionnellement, socialement, voire spirituellement. J'apprends la patience, la persévérance, l'endurance et le respect de l'autre. Enfin, la douleur est inévitable, mais pas la souffrance. Cette phrase me vient d'un livre sur le bouddhisme, mais je trouve que cela résume bien un des enseignements que je tire ces derniers temps du Sao Lim.

24 J'ai commencé les arts martiaux parce que j'aimais bien bouger et que j'avais envie d'apprendre à me battre.

Maintenant, je conçois la pratique d'un art martial comme l'apprentissage d'une manière d'être, l'acquisition d'une posture face à l'existence. J'ai appris à aimer la répétition quotidienne de choses simples, qui structurent petit à petit le corps et les émotions vers une attitude plus sereine et plus ouverte. Pour moi, la rigueur d'une pratique ascétique parfois très rude mêlée à la conscience du geste et à la précision font des arts martiaux un terrain solide pour affronter la vie.

25 Raisons initiales:

Mon parcours taïchisien a commencé comme une vague recherche nonchalante, comme une envie de parcourir en douceur un chemin intérieur (détourné?), comme un espoir d'évolution tranquille vers un art martial, qui ne nécessiterait pas trop d'effort ou de bouleversements.

Raisons actuarielles:

L'objectif initial, d'atteindre un quelconque objectif, s'est éteint.

Je ne sais pas trop pourquoi je continue... un peu pour les horaires (le lundi matin, c'est tellement hors du temps, que c'en est sympathique ;-)

Pour moi, ma pratique est surtout un moment de plaisir (parfois teinté de souffrance, physique, ou de frustration, de ne pas arriver efficacement immédiatement un mouvement), un instant vécu qui participe à une impression d'évolution personnelle, avec pour seul objectif d'être le plus présent possible à chaque instant, et de tenter de faire un peu mieux que la fois précédente, par un aller-retour entre ma compréhension (la théorie) et mon corps (la pratique).

26 Il y a plusieurs niveaux qui se complètent et font que j'ai commencé et continué. D'abord, il y a une certaine énergie en moi qui trouve son expression dans les arts martiaux, dans le judo enfant, dans certains sports par la suite, mais surtout dans les arts martiaux. Un truc un peu sauvage, pas résigné.

Ensuite il y a un niveau que je qualifierais de spirituel, mais dans un sens où la poésie aussi peut l'être. Une exigence de présence. Ce pressentiment qu'en creusant dans cette voie, dans cette présence toujours plus vaste et fine à la fois, un calme, une vibration, et de la joie vont s'accroître dans ma vie.

Il y a un niveau esthétique: je trouve beau, pas tout le temps, mais souvent; ce sont des mouvements qui me touchent.

Et puis sur un plan, disons, "sociétal", j'aime bien travailler à développer mon aptitude à prendre soin de moi, à me défendre; et je réalise une part de mon désir d'engagement à pratiquer sincèrement, en tant que femme. J'aimerais bien que plus de femmes pratiquent et ça me fait toujours très plaisir quand des nouvelles sont motivées par le fait que d'autres, dont moi, soient là depuis un petit moment.

Après... certaines blessures (du corps ou de l'esprit) m'ont déjà fait douter et ce n'est certainement pas fini. (Off record:) Dans les moments de doutes sérieux, c'est aussi la chance d'apprendre d'un maître comme toi qui me pousse à revenir, en plus des raisons exposées ci-dessus. Et puis... ça me tannerait d'avoir passé toutes ces heures à m'entraîner pour juste tout laisser rouiller maintenant ;-).