



## Dr Eric Graf & Dr Sonja Graf



### Eric Graf

Eric a un doctorat en mathématiques-statistiques de l'Université de Neuchâtel, un Diplôme d'ingénieur-mathématicien de l'ETH de Zurich, la 5<sup>e</sup> ceinture noire en Aïkido, il est expert en yoga japonais et auteur de plusieurs ouvrages sur ces sujets.

*Depuis mon plus jeune âge, je me suis consacré à acquérir des connaissances et à approfondir tout ce que j'apprends pour atteindre l'excellence. Aujourd'hui, ma passion est de partager mes connaissances en Aïkido, yoga japonais, méditation et coaching, en enseignant la force et la sagesse pour une vie meilleure.*

Dès l'âge de 11 ans, je suis devenu passionné d'astronomie. J'ai passé mon temps libre à lire des livres de vulgarisation à ce sujet pendant la journée et à scruter le ciel la nuit. À l'âge de 13 ans, j'ai écrit un livre sur le système solaire qui était une revue et une synthèse des connaissances de l'époque. Encouragé par un de mes professeurs d'école secondaire, j'ai participé au concours « La science appelle les jeunes ». À l'âge de 14 ans, j'ai reçu le prix d'excellence au niveau suisse. J'ai pu m'acheter un télescope ! J'étais passionné par la compréhension du fonctionnement de cet univers mystérieux et immense composé principalement de vide.

Quand j'ai commencé mes études, je voulais naturellement tout savoir sur l'astronomie. Cependant, l'astronomie telle qu'elle est enseignée à l'université ne se soucie pas beaucoup du fonctionnement de l'Univers dans son ensemble. Il s'agit davantage de calculer les trajectoires des planètes et des comètes volant dans une immensité infinie. Alors, avec une certaine déception, j'ai opté

### Sonja Graf

Son parcours professionnel est basé sur les trois piliers :

1. PhD en économie (ou plutôt management et organisation) de l'Université de Fribourg, Suisse.
2. Quatrième ceinture noire en Aïkido, reçue du centre mondial de l'Aïkido à Tokyo au Japon.
3. Master en PNL (coaching par la programmation neurolinguistique) de San Francisco, USA.

Elle intègre tous ces éléments dans le développement du Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel et centre d'Aïkido.

#### *Management*

Elle organise des réunions et des stages d'Aïkido nationaux et internationaux. En 2009 elle a été nommée chef de projet pour l'organisation d'un stage international pour l'Association Culturelle Suisse d'Aïkido. Cet événement a attiré plus de 700 personnes à Neuchâtel en provenance du Japon, Allemagne, France, Slovaquie, Pays-Bas, Autriche et autres régions de l'Europe.

En 2014 et 2018 elle a organisé des échanges culturels entre la Suisse et le Japon. En collaboration avec les ambassades de Suisse et du Japon, plus de 50 enfants ont voyagé au Japon, sans leurs parents, pour étudier la culture, l'Aïkido et gagner en maturité.

Depuis 2010 elle est secrétaire général de l'Association Suisse d'Aïkido et responsable pour les relations internationales avec le Japon.

#### *Aïkido*

Sonja pratique l'Aïkido depuis plus de 20 ans. Chaque semaine elle donne environ 10 entraînements, pour enfants, jeunes et adultes.



# DOJO DE NEUCHÂTEL

## *Espace culturel*



pour l'électronique physique, puis les mathématiques à Neuchâtel, plus concrètes et utiles comme c'était mon avis à l'époque. Parallèlement j'ai commencé la pratique de l'Aïkido, j'avais 19 ans. L'Aïkido m'a vraiment enthousiasmé. La combinaison de l'utilisation de son corps et des grandes considérations philosophiques m'a beaucoup plu. Après trois ans, j'ai décidé de me rapprocher de Maître Ikeda (maître international d'Aïkido) pour en apprendre beaucoup plus et approfondir mes connaissances. J'ai poursuivi mes études en tant qu'ingénieur et mathématicien à L'École Polytechnique Fédérale de Zurich afin d'être proche de l'Aïkido Ikeda-Dojo Zurich pour suivre des entraînements intensifs.

Les mathématiques peuvent expliquer un grand nombre de phénomènes et ont un lien intime avec la philosophie. Avec l'expérience de l'observation, je trouve que la structure et la systématique des mathématiques me sont d'une grande aide dans l'enseignement du yoga japonais et de l'aïkido. Encouragé par mes maîtres, alors que je vivais, étudiais et m'entraînais à Zurich, j'ai repris la direction de l'Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds en 2000, à l'âge de 22 ans. Mes efforts et mon dévouement m'ont récompensé avec la possibilité d'aligner ma vie sur mes passions !

Je suis retourné dans la région de Neuchâtel en 2003 pour travailler dans les statistiques, un domaine des mathématiques encore plus dirigé vers la description des phénomènes de la nature et de la vie humaine. En 2005, avec mon épouse Sonja, nous avons repris la direction de l'école d'Aïkido de Neuchâtel pour créer le Dojo Neuchâtel – Espace culturel et centre d'Aïkido en 2006. J'ai progressivement diminué mon activité en statistique pour augmenter mon investissement en Aïkido, yoga japonais et méditation.

L'aspect administratif de mon travail me pesant, j'ai terminé ma carrière par un doctorat en statistique de 2011 à 2015. J'aime bien faire les choses ! J'ai alors pris la décision de me consacrer uniquement à l'étude, à la transmission et à la pratique des arts qui me fascinent et me construisent.

Un des enseignements taoïstes déclare que l'homme est un micro-univers, un reflet du macro-univers. Je vis donc ma passion d'enfance pour comprendre le fonctionnement du grand Univers en expérimentant, entraînant et étudiant toutes les dimensions possibles du micro-Univers, c'est-à-dire notre être physique, énergétique, émotionnel et spirituel.

Elle enseigne également l'Aïkido à l'école Montessori. Elle donne des stages de passage de grades et d'approfondissement des connaissances en Aïkido en Suisse et à l'étranger (Pologne, Serbie), ainsi, elle éduque de futurs entraîneurs et les suit dans leur formation.

Elle se forme et a pris la licence NTC-Sport-et-Intellect (Network Teaching System), spécialisée dans le développement neuronal chez les enfants à travers le sport et mouvement. Elle a créé le cours Sport & Intellect pour les petits dès 3 ans. Au travers du mouvement, d'exercices de motricité et de stimulation via le sport et la socialisation, elle vise à maximiser le potentiel intellectuel, émotionnel et social chez les jeunes pour mieux réussir dans leur vie.

### *Coaching*

Elle travaille tant avec des jeunes qu'avec des adultes. Ses centres d'intérêt sont l'estime de soi, la confiance en soi, le programme anti-stress (développé en collaboration avec l'Université de Greenwich à Londres), la transformation du système d'activation réticulaire et la reprogrammation du passé (ou du karma). Elle enseigne la méditation et a organisé des retraites en Suisse et en Inde.

La reprogrammation du passé (uniquement avec des adultes) se fait en réécrivant la structure neuronale liée avec des obstacles répétitifs de la vie quotidienne. Sonja parle le français, l'anglais, le serbo-croate, elle a des clients sur différents continents.

Tout le parcours de sa vie est guidé par la motivation profonde de travailler avec les gens et à rendre la société meilleure, même modestement.

Dans chaque domaine de sa vie elle cherche à rendre sa conscience plus mature et à trouver la réponse à la question centrale « Qui suis-je ? ». Si elle peut résumer en une phrase le leitmotiv de sa vie, c'est par la citation de Rûmi : « Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan. Vous êtes l'océan tout entier dans une goutte d'eau ».



**Annexe Revue de presse**

1. Article publié le 17 mars 2021 dans le Bulletin de la Ville de Neuchâtel.

**SANTÉ COACHER QUARANTE JEUNES FACE AU COVID-19**  
**Dix semaines pour se libérer des tensions**

Le Dojo de Neuchâtel lance un projet inédit de coaching destiné aux jeunes âgés de 13 à 21 ans. Durant dix semaines, quarante adolescent-e-s découvriront une série d'outils pour se reconstruire et faire face à toutes les perturbations engendrées par la pandémie. Différents exercices mentaux et physiques sont au programme.

« Une situation qui nous confronte en permanence de nouvelles façons de vivre et de nouvelles façons de penser. Il est important de leur offrir des outils pour se reconstruire et faire face à toutes les perturbations engendrées par la pandémie. Différents exercices mentaux et physiques sont au programme. »

**Appel aux sponsors**

Le club neuchâtelois souhaite offrir ce programme, qui s'étend sur dix semaines, au prix symbolique de 70 francs par jeune. Le coût réel par participant se monte à 160 francs. Pour parvenir à baisser le facture, le Dojo de Neuchâtel prend à sa charge au plus de la moitié des frais. Pour l'instant, il lance un appel aux sponsors et aux donateurs. « Nous recherchons environ 10'000 francs jusqu'au 28 mars. Nous sommes déjà déposés plusieurs demandes de soutien auprès de différents organismes et institutions de la place », précise Eric Graf.

2. Présentation du stage à RTN : La Matinale, le 18 mars 2021.

<https://www.rtn.ch/rtn/Actualite/Region/20210318-L-aikido-pour-aider-les-jeunes-a-retrouver-des-reperes.html>

**L'aïkido pour aider les jeunes à retrouver des repères**

Un stage de dix semaines, destiné aux 13 à 21 ans déboussolés par la crise du coronavirus. C'est ce que propose le Dojo de Neuchâtel d'aïkido



Eric Graf lors d'une interview de La Matinale RTN ce jeudi.

3. Reportage et présentation des résultats du stage de 12 semaines à Canal Alpha

<https://www.canalalpha.ch/play/le-canal-sportif/episode/23191/eric-graf-sensei-a-lecole-daikido-de-neuchatel>

canal alpha ACTUEL PLAY DIRECT LA CHAÎNE

**ERIC GRAF**

**Eric Graf, sensei à l'école d'aïkido de Neuchâtel**

4. Reportage de Canal alpha paru le 11 novembre 2021

<https://www.canalalpha.ch/play/le-journal/topic/24673/des-ados-sur-le-chemin-de-la-confiance-avec-laikido>



# DOJO DE NEUCHÂTEL

*Espace culturel*



5. Reportage de Canal alpha paru le 13 décembre 2021

<https://www.canalalpha.ch/play/le-journal/topic/25042/six-semaines-daikido-pour-gagner-en-confiance>

