



## L'ÉTIQUETTE DU DOJO

REISHIKI (*Rei* = Salut *Shiki* = cérémonial, rite)

道  
場

DO

**Dojo** est un nom d'origine bouddhique qui désigne la salle de lecture et d'étude spirituelle d'un Temple.

JO

En Art martiaux traditionnels japonais, on utilise ce même nom pour désigner le lieu où l'on pratique.

**Do** signifie la **Voie** et **Jo** le **lieu**.

**Le rituel du Dojo est simple, on se doit de le respecter scrupuleusement.**

*La bonne observation des règles d'étiquettes finit par s'acquérir sans problème avec la pratique.  
Il ne faut pas se vexer lorsque l'on est corrigé sur un détail, il est important de garder un esprit ouvert à la tradition japonaise et à la rigueur qui est de mise dans un dojo.*

### L'ATTITUDE :

- Le but n'est pas de se battre contre le partenaire, mais d'apprendre les techniques et de découvrir l'esprit de l'**Aikibudo**, grâce à son aide.
- L'**Aikibudo** n'est pas seulement une éducation physique, c'est une discipline mentale.
- L'enseignement de votre instructeur ne constitue qu'une fraction minime de votre apprentissage. Votre maîtrise de chaque mouvement dépend presque entièrement de vos sérieux efforts individuels.
- Sur le *tatami* soyez toujours alerte et attentif (**Zanshin**) et dans une posture (**Shisei**) convenable.
- Pendant la leçon, ne discutez pas, pratiquez afin d'éviter de déconcentrer les autres.
- Essayez de pratiquer avec autant de partenaires différents que possible. Souvent vous apprendrez plus en pratiquant avec les débutants qu'avec les élèves avancés. L'enseignement faisant aussi partie de votre entraînement.

- Ne quittez pas à tout instant le *tatami*, car vous interrompez votre concentration et celle des autres, et montrez un manque de respect pour l'Art et l'endroit où il se pratique.
- Si vous avez un rang, vous avez aussi des responsabilités correspondantes.
- Pendant l'explication d'une technique par le professeur, gardez toujours une posture correcte. À genou (*seiza*), ou assis en "indien", gardez une posture fière, le tronc bien droit. Assis en "indien", les mains se posent sur les cuisses, ou bien, les poignets viennent s'appuyer sur les genoux. Si vous restez debout, restez droit, et surtout, ne jamais s'appuyer contre un mur, ou se servir d'une arme (*Bo* ou *Bokken*) comme une canne.
- Lorsque le professeur vous démontre personnellement, à vous et à votre partenaire, une particularité de la technique à pratiquer, vous le saluez pour le remercier lorsque celui-ci vous quitte.
- Lorsqu'on pratique avec une arme, on ne doit jamais la lancer par terre à la fin de l'exercice. On la dépose à l'extérieur du *tatami* lorsque le professeur le demande, tout en la tenant d'une manière à garder en tête que ça pourrait être une véritable arme.
- Pour remettre l'arme à son partenaire, on lui remet toujours le côté tranchant vers soi, en lui offrant avec les deux mains, comme si il s'agissait d'un plateau.
- Par tradition, il convient d'arriver sur le *tatami* (l'ensemble des tapis d'entraînement) un peu plus tôt que le début des cours, et l'on s'y prépare en commençant son échauffement.
- Les retardataires doivent se placer en position **seiza** sur le bord du *tatami* et attendre que le professeur les invite à monter. Lorsque le professeur leur a fait signe qu'ils peuvent monter, ceux-ci le saluent et peuvent se joindre au groupe.

## LE SALUT (*Rei*):

- Lorsque l'on entre dans un dojo, il est coutumier de s'arrêter dans l'embrasure de la porte et de signifier votre respect en faisant un salut. Pendant que vous saluez, vous devez annoncer votre présence en disant "Bonjour".

Lorsque l'on quitte un dojo, il est coutumier à nouveau de s'arrêter dans l'embrasure de la porte et de signifier votre respect en faisant un salut et de laisser savoir à tous que vous quittez. Il n'y a pas de règle sur ce que vous devez dire, soyez simplement vous-même et soyez poli.

- Lorsque vous quittez ou entrez sur le tapis, vous devriez prendre le temps de saluer avec sincérité pour signifier votre respect. Avant de monter sur le *tatami*, on s'incline en un salut debout (*Ritsu-Rei*) en direction du **kamiza** ("place d'honneur", où est affichée la photographie du fondateur **Maître Ueshiba**).
- Le cours débute officiellement, en position **Seiza**, par un salut collectif au "Fondateur" (Shomen ou *Shinzen*), ensuite au professeur (*Sensei*) et finalement un salut collectif entre pratiquants (*Otagai*).
  - **Seiza** : tous s'agenouillent (genou gauche déposé au sol en premier) et se mettent en position assise parfaite sur les talons. Le dos droit, le menton légèrement entré, les yeux fermés sans effort.

C'est le plus ancien des élèves (*Sempai*) qui ordonne les différentes actions:

- **Shinkokyu:** Respirez (inspirez par le nez et expirez par la bouche)
- **Mokuso:** Méditez (oubliez le rythme de la journée et mettez-vous en mode d'entraînement et de respect des partenaires)
- **Mokuso Yame :** Cessez de méditer
- **Shomen Ni Rei :** Saluez droit devant (saluez le shomen)

Les talons appuyés sur les genoux (*seiza*), inclinez le buste d'environ une quinzaine de centimètre vers le sol. Déposez la main droite et ensuite la gauche pour former un triangle avec les pouces et les index. Pour un salut aux professeurs (*sensei*), marquez une pause. Pour vous relever, ramenez d'abord la main droite et ensuite la gauche sur les genoux. Pour le salut à un partenaire, ne marquez pas de pause.

- **Sensei Ni Rei :** Saluez le professeur (saluez le sensei)
  - **Kiritsu :** Ordre donné, après que le professeur se soit relevé, pour que tous se relèvent (le genou droit lève en premier) et que commence la pratique.
- 
- Avant de commencer une pratique ou un *Kata*, on doit respectueusement saluer son partenaire debout (*Ritsu-Rei*), ou à genou (*Za-Rei*) lorsque les techniques sont au sol. On salue aussi à la fin de la pratique, lorsque le professeur l'ordonne (*Rei*).
  - Lorsque le professeur ordonne la fin d'une pratique (*matte* = attendez ou *soremade* = c'est fini), tous s'arrêtent. Si vous aviez déjà entamé une technique, vous la complétez. Tous prennent le temps d'arranger leur *Gi*, s'il y a lieu, en respirant profondément pour se détendre jusqu'à ce que le professeur ordonne le salut mettant un point final à cet exercice. Ensuite, s'il y a d'autres exercices, tous se placent en position pour visualiser les prochaines explications.
  - Pour le salut debout avec une arme, on la garde de la main gauche à la ceinture. Lorsque le salut est à genou (*Seiza*), on la dépose près de son genou gauche, le tranchant de la lame vers soi, lorsqu'il s'agit d'un **Tanto** (couteau) ou d'un **Bokken** (sabre).
  - **Ne quittez pas le tapis pendant le cours, sauf en cas de malaise ou de blessure et assurez-vous d'en aviser le professeur.**  
**Si l'on souhaite quitter le Dojo, avant la fin du cours, on ne peut le faire qu'après en avoir formulé la demande au professeur (*Sensei*) et l'avoir salué (*Ritsu-Rei*). Avant de quitter le *tatami*, on salue le Fondateur (*Shomen Ni Rei*), face au *Kamiza*.**
  - C'est le professeur (*Sensei*) qui signale la fin d'un cours. Il demande alors de faire une ligne face au **Kamiza** (mur de la place d'honneur) pour le salut final. Les pratiquants se placent par ordre de grade, les plus hauts gradés allant vers la droite. Pour prendre place dans la ligne, vous passez derrière les gens déjà en position.

## LA TENUE

- Toujours pieds nus sur le tatami

- Veillez à ce que votre **keikogi** (tenue d'entraînement) soit toujours propre, sans odeur et en bon état.
- Enlevez tous les bijoux. Il en va de votre sécurité et de celle de vos partenaires.
- Gardez vos ongles de doigts et d'orteils courts afin éviter des égratignures désagréables à vos partenaires ou des blessures à vous-même.

## **OBLIGATIONS**

- Assurez vous de payer vos frais à temps. Si vous éprouvez de la difficulté à rencontrer cette obligation, veuillez en aviser la personne en charge des inscriptions afin de faire les arrangements nécessaires.
- Le respect du sens commun et des autres, est de mise
- **Le respect de l'étiquette fait partie intégrante du raffinement des arts martiaux.**
- **Il est donc appréciable que tous et chacun s'y prêtent avec toute la considération due à notre Art.**