

# Etiquette en Aïkido

Par Jean-Marc SERIO

☉ L'ensemble des règles d'étiquette observées dans les Dojos d'Aïkido et des autres arts martiaux traditionnels, se nomme **REISHIKI**.

Ces règles ont pour but de préserver et de développer le sens du respect mutuel ainsi que d'assurer la sécurité physique des pratiquants.

Le **Reishiki** n'est pas un ensemble de règles immuables ou rigides, il varie légèrement d'une école à l'autre en fonction de la sensibilité du « Maître ».

Cependant, nous remarquons qu'un ensemble de règles élémentaires est observé dans la plupart des Dojos. Elles forment la plateforme fondamentale du **Reishiki**. L'étude de cette plateforme est indissociable de la formation en Aïkido, elle peut être élargie à une pratique dans tous les actes de la vie quotidienne, on la nomme alors : «**Rei-Gi-Zao**».

☉ La pratique quotidienne commence en entrant dans le Dojo par un bref salut debout: le **RITSU-REI**. Cela se fait en inclinant le buste, en direction du Shinden, mur où se trouve le portrait du fondateur.

Puis on monte sur le tapis en enlevant ses **ZOORI** (sandales) que l'on range en les tournant vers l'extérieur (Cela permettait, au temps de Samouraï, de pouvoir quitter la place rapidement, en cas d'attaque extérieure).

Ensuite, on se met en position de **Seiza**, position assise sur les talons, tous sur une même ligne, on salue en direction du **Kamisa** et l'on attend le début du cours en silence, ce qui permet de faire le vide et de se débarrasser de ses problèmes et de ces préoccupations mentales de la journée et de se préparer à l'étude. A la fin du cours on salue tous les partenaires de travail de la séance, puis on quitte le tapis en saluant le **Shinden** par une brève inclinaison du corps.

☉ Pendant le cours le respect des autres et des instruments de travail (**Ken, Jo et Tanto**) est une nécessité absolue.

Cela commence par une hygiène corporelle stricte et par le port d'une tenue (**KEIKO-GI**) correcte et propre les ongles des mains et des pieds coupés courts, les cheveux longs attachés et le port de bijoux interdit.

Les armes doivent être rangées, le long du tapis, à un endroit précis et légèrement sorties de leur étui afin d'être prête à servir.

Il ne faut jamais se servir d'armes qui ne vous appartiennent pas. Ne jamais enjamber les armes rangées le long du tapis.

Il est essentiel d'être à l'heure pour participer au cours mais si vous arrivez en retard, vous devez, après avoir salué le Shinden, attendre assis en Seiza au bord du tapis jusqu'à ce que le professeur vous fasse signe de vous joindre au cours.

La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en Seiza. Mais si vous êtes blessés au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur en vous efforçant de garder le dos droit. N'allongez jamais les jambes, ne vous adossez pas au mur car vous devez être disponible à chaque instant.

Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en Seiza et regarder avec attention. Après la démonstration saluez le partenaire le plus proche et commencez la pratique. Dès que la fin de la pratique est annoncée, terminez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et asseyez-vous en ligne ou en cercle pour regarder la nouvelle technique présentée. De même quand le professeur corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder, d'un commun accord avec votre partenaire, la correction, en vous asseyant en seiza.

Ne discutez jamais à propos de technique sur le tapis et respectez les pratiquants les plus gradés. Le dojo est un lieu de pratique et de recherche personnelle et non pas un endroit de discussions. Lorsque vous travaillez avec un partenaire moins gradé, vous pouvez le guider en parlant le moins possible. En cas de questions, c'est au professeur de lui apporter la réponse. En règle générale, vous ne pouvez corriger un partenaire, que si vous êtes deux grades au-dessus de lui ou si vous avez atteint le niveau **Shodan (ceinture noire)**.

Rappelez-vous que la vigilance doit être constante, sur le tapis, pour éviter les accidents. O Sensei rappelait souvent que l'apprentissage passait par une pratique intensive et non par d'incessants bavardages.

Ne quittez jamais le tapis pendant la pratique, sauf en cas de blessure ou de malaise, dans ce cas avertissez le professeur.

☺ Au début du cours au moment du salut ou lorsque l'on invite un partenaire on dit « **Onegai Shimasu** » (s'il vous plaît).

En fin de cours le professeur dit « **Arigatoo Gozaimashita** » (merci beaucoup) auquel les élèves répondent « **Domo Arigatoo Gozaimashita** » (merci beaucoup, mais le domo indique que l'on s'adresse à un personne qui est techniquement supérieure).

☺ Le tapis doit être balayé chaque jour avant la pratique et en fin de journée. Chaque Aïkidoka est responsable de la propreté du Dojo.

On ne mange, ne fume ou ne mastique du chewing-gum, sur le tapis ou dans le Dojo. Cette règle a pour exception les fêtes ou les commémorations.

Vous pouvez inviter une personne à regarder le cours.

- celle-ci doit être discrète,
- ne parler à personne se trouvant sur le tapis,
- ne pas se promener dans le Dojo
- respecter les règles élémentaires du Dojo.

Si vous-même vous rendez visite à un Dojo pour regarder le cours, ou que vous regardiez le cours dans votre propre Dojo, il convient de saluer debout en direction du Shinden lors du début et de la fin du cours.