

Principes généraux de l'étiquette en Aïkido Traditionnel

Rei gi saho

L'ensemble des règles d'étiquette ("Reishiki") observées dans les dojos d'aïkido traditionnel ou lors des stages, a pour but de préserver le caractère traditionnel de la discipline, de développer le sens du respect mutuel, et de préserver la sécurité physique des pratiquants.

Chaque règle a sa raison d'être.

Mais le Reishiki n'est pas immuable, ni surtout rigide. Chaque personne l'observe à sa façon, et certaines écoles, sous l'influence de leur professeur principal, ont pu développer des variations dans le Reishiki, voire leurs propres coutumes.

En cas de visite rendue à un autre Dojo, il suffit de bien observer. Mais rien n'interdit de conserver son Reishiki personnel, qui doit être simple, naturel et surtout sincère.

Les règles suivantes sont observées dans la plupart des Dojos et constituent seulement le socle élémentaire du Reishiki.

La pratique plus large du Reishiki, indissociable de la formation en Aïkido, s'appelle Rei-Gi-Zao, et se construit non seulement au Dojo, mais également en dehors, dans tous les actes de la vie quotidienne...

Les règles de l'étiquette

Avant le cours...

- ① En entrant dans le Dojo et en le quittant, il convient de saluer brièvement par une inclinaison du buste en direction du Shinden (ou "mur haut" où se trouve le portrait du fondateur). Ce salut, debout, s'appelle Ritsu-reï.
- ① En montant sur le tapis, on quitte ses sandales (Zoori) et on les range en les tournant vers l'extérieur en évitant de tourner le dos au Shinden. Puis, en position assise sur les talons (Seiza), on salue en direction du Kamiza ou du Shinden et on gagne discrètement sa place (côté Shimoza) en attendant le début du cours.
- ① A la fin du cours, il est coutumier d'aller saluer et remercier, soit debout, soit assis, tous les partenaires de travail de la séance. On quitte le tapis par une inclinaison en direction du Shinden.
- ① Il convient d'éviter, dans la mesure du possible compte tenu du nombre de pratiquants sur le tapis, de s'entraîner juste devant le Shinden, qui est la place du professeur, et dans tous les cas on ne doit pas s'asseoir devant en lui tournant le dos, même le cours terminé, par exemple pour plier son hakama.
- ① D'une façon générale, le respect des autres et des instruments de travail s'impose : les armes doivent être rangées, prêtes à servir, le long du tapis à un emplacement que l'on n'oublie pas. Ne jamais se servir d'un vêtement ni d'armes qui ne vous appartiennent pas. Ne jamais enjamber les armes rangées le long du tapis.
- ① En principe, quelques minutes avant le cours, on doit être échauffé, assis en Seiza, tous sur une même ligne, en respectant si possible le silence. Ces quelques minutes permettent à l'esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes ou préoccupations mentales de la journée et préparent à l'attention qu'exige l'étude.

Pendant le cours...

- ① Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre debout au bord du tapis (en principe au centre, en face du Shinden) jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.
- ① En montant sur le tapis, saluez le Shinden en Seiza, ainsi que le professeur, même s'il ne vous regarde pas à cet instant. Gagnez votre place de pratique en perturbant le moins possible le cours.
- ① La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en Seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, ou si cette position vous devient trop douloureuse, vous pouvez vous asseoir en tailleur en vous efforçant de garder le dos droit.
- ① N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.
- ① Si vous êtes en Seiza faute de partenaire, ou pour recevoir des explications, placez-vous toujours en sorte de gêner le moins possible les autres pratiquants, et soyez prêt à bouger instantanément en cas de chute en votre direction.
- ① Ne quittez pas le tapis pendant la pratique, sauf en cas de blessure ou de malaise, et dans tous les cas, avertissez-en le professeur.
- ① Quand le professeur montre une technique, vous devez en principe rester assis en Seiza et regarder très attentivement. Après la démonstration, saluez le partenaire le plus proche et commencez à travailler.
- ① Dès que la fin d'une technique est annoncée, terminez immédiatement votre mouvement, saluez rapidement votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne ou en cercle.
- ① Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en Seiza en attendant votre tour.
- ① Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. Un salut debout suffit dans ce cas.
- ① Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous en Seiza (sauf si cette position vous expose trop) et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder, d'un commun accord avec votre partenaire. Asseyez-vous en Seiza et saluez de même.
- ① Respectez les pratiquants les plus gradés, et d'une façon générale ceux qui sont manifestement plus âgés que vous. Ne discutez jamais à propos de technique et n'entrez jamais en polémiques sur le tapis. Le Dojo est un lieu de recherche et de travail personnel, pas un forum de discussions.
- ① Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider, mais en parlant le moins possible. Faire sentir les directions de travail est beaucoup plus profitable. S'il questionne

davantage, c'est au professeur de lui apporter la réponse. En règle générale, abstenez-vous de corriger qui que ce soit si vous n'avez pas atteint le niveau de Yudan-sha (ceinture noire).

- ⊗ Ne bloquez jamais le mouvement de votre partenaire, quel que soit son niveau : c'est contraire à l'esprit d'entraide mutuelle dans la recherche et l'apprentissage, c'est une source de frustration qui peut faire naître des émotions négatives, enfin ce peut même être dangereux pour vous en provoquant des réactions que vous ne pourriez contrôler. Dans le Dojo du fondateur, un avertissement mural indiquait que ce pouvait être un motif d'exclusion définitive de l'école...
- ⊗ Parlez le moins possible sur le tapis : c'est dangereux pour vous-mêmes et pour les autres. La vigilance doit être constante pour éviter les accidents, et l'apprentissage de l'art ne passe de toute façon que très peu par la parole...
- ⊗ Ne vous prélassiez jamais sur le tapis avant, pendant ou après le cours : il est réservé à l'étude. En fait, dès que l'on pose le pied sur le tapis, la conscience et la vigilance doivent être aiguës.

Après le cours...

- ⊗ Idéalement, le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du Dojo.
- ⊗ Chaque pratiquant doit veiller à entretenir son hygiène corporelle, pour lui-même bien sûr, mais aussi par respect pour les autres et pour éviter des blessures : le keiko-gi doit être propre, les ongles des pieds et mains coupés courts, les cheveux longs attachés ou maintenus. Le port de bijoux est proscrit.
- ⊗ Sauf pour les fêtes, en règle générale, on ne mange, ne fume, ni ne mastique du chewing-gum, dans le Dojo, et a fortiori sur le tapis. On peut toutefois se réhydrater en prenant quelques gorgées d'eau entre deux cours, ou bien encore au moment indiqué par le professeur.
- ⊗ Dans tous les cas, ne pas sortir du tapis pendant un cours pour aller boire, et éviter de boire sur le tapis.
- ⊗ On dit habituellement "Onegaï-Shimasu" (littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et au moment où l'on invite un partenaire, et "Arigatoo-Gozaïmashita" (merci beaucoup) en fin de cours, pendant le salut au professeur, salut que l'on commence légèrement avant lui, et auquel il répond.
- ⊗ Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du Dojo et donner de la plénitude à la pratique.

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition que les règles suivantes soient observées :

- ⊗ si possible avertir le professeur au préalable.
- ⊗ prendre place avec discrétion, ne pas poser les jambes sur un meuble, ou adopter une position semi-allongée.
- ⊗ ne pas fumer, boire ou manger pendant les cours.
- ⊗ ne parler à personne se trouvant sur le tapis, et en règle générale, éviter de parler ou de commenter ce qui s'y passe.
- ⊗ ne pas se promener ou déambuler pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement, ni distraire l'attention de ceux qui se trouvent sur le tapis.

Si c'est vous-mêmes, pratiquant(e), qui rendez visite à un Dojo pour regarder le cours, ou que vous regardiez le cours dans votre propre Dojo habituel, il convient de vous lever et de saluer debout en direction du Shinden lors des cérémonies d'ouverture et de fermeture du cours.

Epilogue...

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront progressivement s'inscrire dans votre comportement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous fait observer un détail d'étiquette, car chaque détail est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis.

L'aïkido n'est pas une religion ni une armée, mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit. Un jour vient où l'on oublie totalement les règles d'étiquette, ce sont elles qui vous habitent, et c'est vous qui les faites vivre, sans effort apparent, avec simplicité...

A ce stade, n'oubliez pas que les pratiquants plus « jeunes » dans la discipline vous observent, et cherchent à percer votre « secret »...

Pourquoi l'étiquette...

Pour chaque être, connaître sa place, c'est se connaître soi-même.

Par le respect de cette règle, l'homme peut s'élever.

Il y a une hiérarchie naturelle dans tous les domaines : famille, armée, religions, etc. et bien sur dans le monde du budo : maître, disciple, sempaï, kohaï, dohaï, hauts gradés, débutants, âgés et jeunes...

L'étiquette consiste à déterminer, cas par cas, le juste équilibre.

L'observation de ces règles est la condition de l'équilibre et de la survie des sociétés.

Les instincts combatifs et agressifs sont exacerbés par la pratique du bujutsu. Ces instincts en eux-mêmes sont dépourvus de toute connotation morale : ils existent, sont nécessaires à la survie de l'humanité, un point c'est tout.

Cependant, si ces instincts échappent à tout contrôle, la violence envahit tous les actes et on commence à s'en prendre aux faibles, à les mépriser ou, au contraire, on rampe devant le plus fort tout en le haïssant.

Quand les actes sont régis par l'étiquette, un espace se crée qui permet de vaincre les émotions avec aisance.

L'étiquette sert à contrôler le " moi " qui voudrait se livrer aux instincts animaux pour en orienter l'énergie et l'utiliser dans un sens positif.

Un mouvement exécuté suivant une étiquette rigoureuse renforce la stabilité de l'esprit et met l'agressivité sous contrôle, rétablissant le calme.

Il faut donc s'adonner sans retenue à la pratique pour mettre sous contrôle les émotions les moins souhaitables en ce qui concerne le budo : la peur, l'affolement, le mépris des autres, l'inflation de l'égo, et faire progresser corps et esprit.

Faire des progrès, devenir "fort" consiste à développer calme et détermination intérieure beaucoup plus qu'à acquérir une technique.

Dans la mesure où nous sommes humains, ne devons-nous pas souhaiter vivre dans un monde qui chérit ses enfants ? Pour construire une société sur le respect mutuel, ne doit-on pas remettre en lumière cette étiquette que certains voudraient jeter mais qui fait partie de l'héritage commun de l'humanité ?

Si l'esprit de gratitude envers un kohai s'exprime par cette seule pensée : "merci de m'avoir permis de bien travailler aujourd'hui", le kohai sera heureux ; de même si l'on remercie le sempai de son enseignement il sera content.

L'étiquette régit les relations mutuelles. La hiérarchie se met naturellement en place quand l'étiquette est respectée.

Il faut que l'étiquette soit l'expression de l'humanité du cœur. Il ne suffit pas de se plier à la forme. Si le cœur n'est pas habité par le respect, la forme ne sera qu'une coquille sans âme. Il faut respecter la personnalité de l'autre. Les actes en accord avec les règles de l'étiquette engendrent un cœur pur et une attitude noble.

Ce sens de la compassion est simplement lié à l'harmonie et à la paix.

Il faut graver cela dans son esprit pour transmettre l'étiquette et la discipline.

L'aïkido c'est la liberté. Mais c'est aussi une discipline et notre liberté c'est justement de s'être choisi une discipline.

Respecter sa discipline, c'est aussi se respecter soi-même car c'est nous qui l'avons choisie."