

Etiquette et comportement



L'aïkido n'est pas un sport. C'est une discipline, un processus éducatif, un entraînement du corps et de l'esprit.

Le Dojo n'est pas un gymnase. C'est le lieu où la Voie est étudiée.

La technique n'est pas une fin. C'est un moyen de se raffiner et de se développer spirituellement.

Un comportement adapté, respectueux, sincère et modeste, ainsi qu'une ambiance appropriée, sont essentiels à ce processus d'apprentissage, et l'aïkido étant un art martial, ils sont indispensables pour la sécurité de chacun. Les règles suivantes sont nécessaires au maintien de cette atmosphère et cruciales pour votre apprentissage.

Il peut vous sembler qu'il y a beaucoup de règles d'étiquette à retenir : comme les noms japonais des techniques, elles vous viendront naturellement au cours de votre entraînement. Ne vous sentez pas offensé si vous êtes repris sur tel ou tel point. C'est important pour chacun de nous, pour votre propre sécurité, et pour l'enseignement.

Les saluts

En entrant dans le dojo et en le quittant, saluez debout.

Saluez en direction du shomen en montant sur le tatami et en le quittant.

Le début et la fin de chaque entraînement d'Aïkido sont marqués par un salut formel vers le shomen, suivi d'un salut entre l'enseignant et les élèves. Le salut en direction du shomen symbolise le respect envers l'esprit et les principes de l'Aïkido, et la gratitude envers le Fondateur pour avoir développé son système d'étude

Au début des entraînements, le salut est accompagné d'une formule de politesse exprimée en japonais : "Onegai shimasu". C'est une demande qui signifie, quand elle est formulée par un élève : "S'il-vous-plaît, donnez-moi votre instruction". Quand elle est formulée par l'enseignant, elle signifie : "S'il-vous-plaît, faites ce qui est attendu de vous", ou : "S'il-vous-plaît, recevez mon instruction". Les mots prononcés par les élèves à la fin de l'entraînement et destinés à l'enseignant sont : "Domo arigato gozaï mashita". Ils signifient : "Vous avez mon respect et ma gratitude pour ce que vous venez de faire". C'est la façon la plus respectueuse de remercier quelqu'un.

La tenue

Respectez votre équipement. Votre gi doit être propre et ajusté. Les armes doivent être entretenues et rangées quand elles ne sont pas utilisées.

N'utilisez jamais le gi ou les armes d'une autre personne.

Les ongles (doigts et orteils) doivent être courts, les pieds propres.

Pour vous déplacer du vestiaire au dojo, utilisez des sandales.

Retirez vos bagues, montres, colliers, bracelets, boucles...

Le comportement

Il est important d'être à l'heure pour le début du cours. Si toutefois vous êtes en retard, vous devez rester à l'extérieur du tatami, et attendre que l'enseignant vous signifie son autorisation de rejoindre le cours. Saluez-le simplement à ce moment.

La façon correcte de se tenir assis sur un tapis est le seiza. Si vous avez mal à un genou vous pouvez vous asseoir jambes croisées.

Si vous devez quitter le tapis, avertissez l'enseignant, surtout si vous êtes blessé ou malade.

Quand l'enseignant montre une technique, asseyez-vous en seiza. La démonstration finie, saluez l'enseignant, votre partenaire et commencez immédiatement à vous entraîner.

Quand la fin d'une technique est annoncée, arrêtez-vous immédiatement, saluez votre partenaire, et asseyez-vous en ligne avec les autres élèves.

Si vous avez une question à poser à l'enseignant, allez vers lui, et saluez-le.

Quand vous recevez une instruction individuelle, restez assis en seiza. Saluez quand l'enseignant a terminé. Si des élèves voisins sont dans cette situation, vous pouvez vous interrompre et regarder. Asseyez-vous en seiza, et saluez comme précédemment.

Respectez ceux qui sont plus avancés. Partagez leur compréhension de la technique.

Respectez ceux qui sont moins avancés. N'imposez pas vos idées.

Si vous avez compris le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui n'a pas compris, vous pouvez lui donner une direction de travail. Vous pourrez conseiller votre partenaire après y avoir été formellement autorisé.

La technique ne se discute pas.

Veillez à parler un minimum. L'Aïkido est avant tout une pratique.