

礼式 (Reishiki)

Règles et comportements à appliquer dans un Dojo

Le Dojo fonctionne suivant des règles ancestrales et traditionnelles.

C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido.

Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.

Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.

Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque participant doit y participer et s'y appliquer avec cœur.

Le Dojo ne doit pas être utilisé à d'autres fins que les cours prévus, ou sans la permission du responsable.

C'est à l'enseignant ou au responsable de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève.

On n'achète pas la technique.

La cotisation vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez.

Respectez le Fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre enseignant.

Respectez les instruments de travail, votre tenue, et respectez-vous mutuellement.

Sur le Tatami

En montant sur le tatami et en le quittant, vous devez saluer

Saluez toujours en direction du Kamiza et du portrait du Fondateur.

Respectez vos instruments de travail : le Gi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami.

Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.

Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez y être « préparé », assis en seiza, tous sur une même ligne, et dans une posture de méditation.

Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.

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 à côté du tatami jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.

Saluez-le à genoux en montant sur le tatami.

Veillez aussi à ne pas perturber le cours.

La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est la position en seiza.

Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur (anza).

N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas à un mur ou à un poteau.

Vous devez être disponible à chaque instant.

Ne quittez pas le tatami pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.

Quand l'instructeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez votre partenaire et commencez à travailler.

Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.

Ne restez jamais debout sur le tatami sans travailler.
S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.

Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question à l'instructeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas).

Quand l'enseignant vous montre un mouvement particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement.
Saluez-le lorsqu'il a terminé.

Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder.
Asseyez-vous en seiza et saluez de même.

Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.

Respectez les pratiquants les plus gradés.

Ne discutez jamais à propos de la technique.

Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider.

Mais n'essayez pas de corriger votre partenaire si vous n'avez pas le niveau Yudansha (ceinture noire)

Parlez le moins possible sur le tatami.

L'Aïkido est une expérience.

Ne vous prélasser pas sur le tatami avant ou après les cours.
Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.

Le tatami devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée.
Chacun est responsable de la propreté du Dojo.

Le port des bijoux est à proscrire pendant l'entraînement.

Ne mangez pas, ne buvez pas dans le Dojo pendant l'entraînement.

Pour chaque élève

Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du Fondateur et la manière dont l'instructeur les transmet.

Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego.

Ce n'est pas une technique de destruction mais de création.

C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui d'une personnalité.

Le tatami n'est pas un lieu de règlement de conflits personnels.

L'Aïkido n'est pas du combat de rue.

Vous êtes sur le tatami pour transcender et purifier vos réactions agressives.

Il n'y aura pas d'esprit de compétition sur le tatami.

Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire.

La force de l'Aïkido ne réside pas dans la puissance musculaire mais dans la souplesse, la communication, le contrôle de soi et la modestie.

Toute forme d'insolence sera proscrite : nous devons tous être conscients de nos limites.

Chacun a des possibilités physiques et des raisons différentes pour pratiquer l'Aïkido.

Elles doivent être respectées.

L'Aïkido véritable est l'application correcte et souple de la technique appropriée dans n'importe quelle circonstance.

Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.

Acceptez les conseils et les observations de l'instructeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez. Il n'y a pas de place pour la contestation.

Tous les pratiquants étudient les mêmes principes.

Aucun désaccord ne doit naître au sein du groupe et tous les pratiquants du Dojo forment une grande famille;

Le secret de l'Aïkido est l'harmonie.

Si vous ne pouvez pas respecter ces règles, il vous sera impossible d'étudier l'Aïkido.