

CODE D'HONNEUR DE L'AÏKIDO



RESPECT D'AUTRUI
RESPECT DE SOI-MÊME
RESPECT DU GROUPE

O SENSEÏ Morihei UESHIBA (1883-1969)
FONDATEUR DE L'AÏKIDO

Ce chapitre est essentiellement destiné à donner des conseils aux débutants qui y trouveront des renseignements de base sur le comportement à adopter dans leur pratique. N'en faisons pas « les tables de la Loi » mais recherchons-en le sens profond. Les règles et conseils dans cette plaquette sont nombreux. Mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.

DISPOSITIONS D'ESPRIT POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO



« ***Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi ; ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule nation.*** »

O Senseï

- 1 Un coup en Aïkido peut décider de la vie ou de la mort. Durant la pratique, obéissez aux instructions de celui qui dirige le cours. Ne transformez pas la pratique en un absurde test de force !
- 2 L'Aïkido est une voie par laquelle au moyen du UN on peut atteindre les DIX MILLE ETRES.
Même avec un seul adversaire, il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce qui est devant, il est nécessaire de pratiquer en étant attentif aux quatre, aux huit directions.
- 3 Il faut travailler dans la joie !
- 4 Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido.
Quand, par la recherche et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.
- 5 L'entraînement journalier commence par TAÏ NO HENKA, ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes âgées de pratiquer sans risque de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.
- 6 L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au coeur droit. Toutes les techniques sans exception sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas ! Il faut éviter de les enseigner à ceux qui en feraient un mauvais usage.

**TEXTE AFFICHÉ À L'AÏKIKAI
DÈS 1932**

RÈGLES DU DOJO

En entrant dans un dojo, vous pénétrez dans un monde différent, un monde de guerriers.

Sur le tatami d'Aïkido, nous sommes tour à tour attaquant et attaqué et nous nous entraînons à réagir instinctivement. C'est grâce à l'étiquette que nous pouvons pratiquer en toute sécurité, discipliner nos tendances agressives, développer la comparaison et le respect. Un dojo d'Aïkido n'est pas un gymnase. C'est l'endroit où l'enseignement de Maître Morihei UESHIBA est dispensé.

On ne doit pas y étaler son ego, mais y élever et purifier son corps et son âme. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sécurité de chacun.

Les règles suivantes sont indispensables au maintien d'une ambiance propice à l'étude de l'Aïkido.

1 Le dojo fonctionne suivant des règles 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.

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

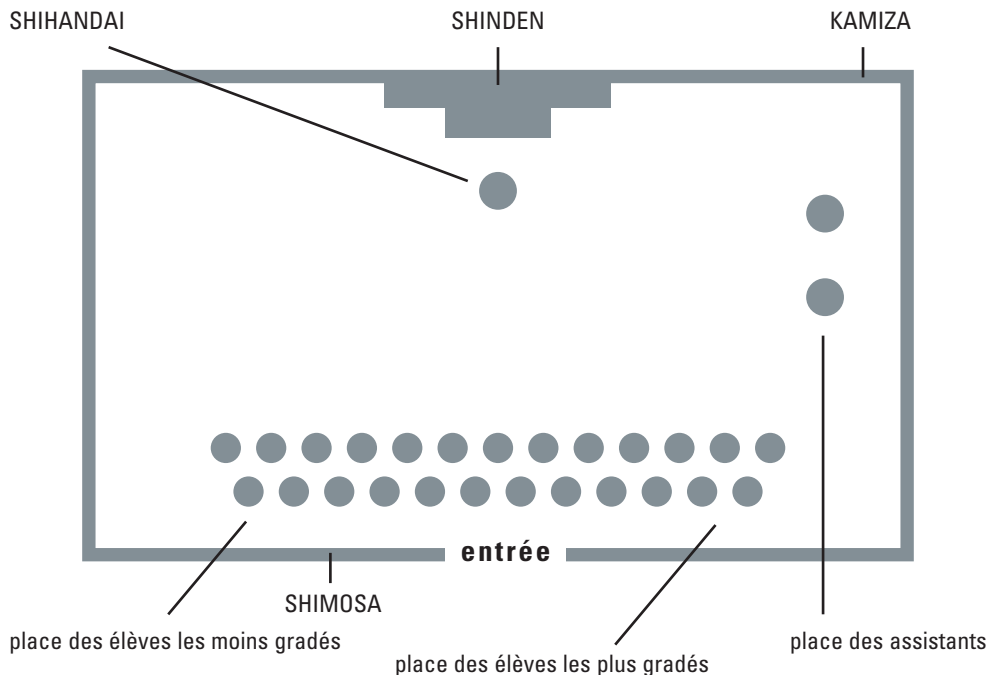
3 Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer et s'y appliquer avec cœur.

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

5 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 mensuelle vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez. Les cotisations devront être réglées ponctuellement.

6 Respectez le Fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre enseignant. Respectez le dojo, vos instruments de travail, votre tenue et respectez-vous mutuellement.

ÉTIQUETTE SUR LE TATAMI



Le kamiza se trouve généralement à l'opposé de l'entrée.

Le côté gauche, vu du kamiza, est le plus honorifique.

Une photo de O Sensei Morihei UESHIBA orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.

Certains dojos peuvent présenter une disposition particulière qui entraînera quelques adaptations (par exemple du kamiza par rapport à la porte d'entrée, ou de la place des élèves les plus gradés par rapport à l'entrée).

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

2 - Saluez toujours en direction du kamiza et du portrait du Fondateur.

3 - 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. La tenue vestimentaire traditionnelle est la même pour les femmes et pour les hommes. Elle fait partie intégrante du Reishiki (Etiquette) dont la finalité est le partage des valeurs essentielles en Aïkido.

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

5 - 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.

6 - 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 tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.

Saluez-le à genoux en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.

7 - La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.

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

>>>



9 - 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.

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

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

12 - 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).

13 - 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.

14 - 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.

15 - 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).

16 - Parlez le moins possible sur le tapis. L'Aïkido est une expérience.

17 - Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.

18 - Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.

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

20 - Evitez de manger ou boire dans le dojo pendant l'entraînement. Evitez d'absorber des boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue. Fumer est interdit dans l'enceinte d'un dojo.