

Au dojo

- 1 - Dans un dojo traditionnel, le pratiquant n'est pas chez lui. Il est dans tous les cas l'invité du professeur. En effet, le professeur choisit son élève de la même façon que l'élève choisit son maître.
- 2 - L'aïkido n'est pas un produit de consommation. La cotisation montre la gratitude et la volonté de participer au fonctionnement du dojo. Le fait de s'être acquitté de la cotisation annuelle n'ouvre aucun droit particulier quant à l'enseignement dispensé par le responsable du dojo.
- 3 - Le dojo n'est pas un lieu où s'expriment les conflits personnels, mais un endroit où l'on trouve la possibilité de travailler de manière constructive afin de se bâtir soi-même. Toute personne troublant la sérénité du dojo sera priée de changer d'attitude ou de s'en aller.
- 4 - La présence d'éventuels spectateurs est une tolérance, même implicite, du responsable du cours. Il est dans ce cas interdit de boire, de manger, de fumer, de discuter, et de distraire ou gêner les pratiquants de quelque façon que ce soit. Même s'il est un pratiquant confirmé, un spectateur n'intervient en aucun cas pour corriger une erreur commise par des pratiquants sur le tatami.
- 5 - Pour ne pas perturber le bon déroulement de son cours et pour la sécurité des pratiquants, le responsable du cours peut exiger d'un pratiquant ou d'un spectateur qu'il sorte du dojo.
- 6 - Les pratiquants doivent veiller à ce que le dojo soit en permanence propre et sain.
- 7 - Toute forme d'insolence, tout propos ou attitude irrespectueux, dangereux ou déplacé, n'ont pas leur place au sein du dojo.
- 8 - Tout esprit de compétition, contraire à l'esprit de l'aïkido, est interdit sur le tatami. Le but n'est pas de battre un adversaire.
- 9 - Dans toutes les circonstances, on doit veiller à protéger son partenaire et à se protéger soi-même.
- 10 - Le pratiquant doit accepter les conseils du responsable du cours et travailler dans le sens qu'il se voit indiquer. Il n'y a aucune place pour la contestation dans le dojo, bien que le pratiquant soit encouragé à développer sa propre vision de la technique. En cas de désaccord, le pratiquant garde l'entière liberté de partir.

Sur le tatami

- 11 - Lorsque l'on franchit la porte du vestiaire, on oublie les soucis de la vie extérieure et toute l'attention doit être consacrée à la pratique.
- 12 - La ponctualité est de rigueur. Le cours doit commencer à l'heure. Si le responsable du dojo est absent, ou en retard, un ancien, agréé par le professeur, doit prendre en charge l'entraînement et commencer le cours à l'heure.
- 13 - Normalement le Senseï monte le dernier sur le tatami et le quitte le premier. Mais les contraintes de la vie moderne font que certains arrivent après que le cours ait commencé. La méthode traditionnelle veut que l'on attende alors sur le bord du tatami l'autorisation avant de monter. Une autre solution, moins dérangeante pour tout le monde, est la suivante : on s'insère discrètement dans le cours en saluant à genoux le tokonoma puis le responsable du cours, et on s'excuse auprès de lui pendant le cours à la première occasion.
- 14 - Les élèves sont assis en seiza et attendent dans le silence le plus complet, l'arrivée du professeur. La mise en place des élèves doit se faire sur l'injonction polie du plus ancien.
- 15 - Les bijoux et montres, dangereux pour la pratique, sont à laisser au vestiaire.
- 16 - Le corps est propre. On ne marche pas pieds nus dans les vestiaires.

17 - Ne mâcher ni bonbon ni chewing-gum, par respect, pour une meilleure concentration et par sécurité, pour ne pas occasionner une obstruction de la trachée.

18 - Ne pas monter sur le tatami en ayant absorbé de l'alcool ou des drogues.

19 - En cas de blessures, il est préférable de se soigner avant de pratiquer de nouveau. Avertir le partenaire et le responsable du cours.

20 - Le moindre saignement doit entraîner l'arrêt immédiat de la pratique. Il y a risque de contagion, et les taches sont difficiles à faire partir. Les plaies non guéries sont protégées.

21 - Si vous avez à quitter le tatami pendant le cours, pour des raisons évidentes de sécurité, vous devez impérativement en tenir le responsable du cours informé.

22 - La tenue de l'aïkidoka est le aïkidogi (vêtement d'aïkido), veste et pantalon, complétés par l'hakama (à partir du shodan pour les hommes et le troisième kyu pour les femmes). Les femmes portent une tenue avec une veste fermée par un lacet et un t-shirt. Dans tous les cas, le gi est propre, en bon état (non déchiré) et sec.

23 - Pratiquer sans ostentation dans l'attitude la plus simple.

24 - Le salut en aïkido n'a aucune connotation d'ordre religieux, c'est une marque de respect, de politesse, de gratitude et d'humilité.

25 - On salue en direction du tokonoma en entrant dans le dojo et sur le tatami, et en les quittant.

26 - Le premier et le dernier partenaires sont salués à genoux (zareï). Lors des changements de techniques, à la fin et au début d'une séquence de travail, on salue debout (ritsu rei). Après une démonstration, on salue zareï puis on se dirige vers un partenaire à proximité pour commencer à travailler.

27 - Les zooris (sandales) sont à leur place, jointes, talon contre le tapis.

28 - On place les armes, prêtes à l'emploi, sorties de leur étui, perpendiculairement au tatami. La pointe ou le tranchant de la lame ne sont jamais dirigés vers le tokonoma. Les armes sont respectées : on ne marche pas dessus, on ne les enjambe pas, on ne les choque pas, on ne les jette pas. Lors de la pratique, on les salue, on les place à la droite du corps avant et après usage (paix) et à gauche, prêtes à l'emploi, pendant l'usage. Elles sont tendues au partenaire selon le protocole. On ne se sert pas d'armes fragiles ou endommagées pour pallier tout risque d'accident.

29 - Ne jamais se servir d'un boken, d'un tanto ou d'un jo gi qui ne vous appartient pas, sauf s'ils vous sont prêtés.

30 - Pour les blessés, la position du lotus, en tailleur, est tolérée. Sinon, on est assis en seiza pour assister aux démonstrations, ou écouter une explication.

31 - Ne jamais s'adosser au mur : la position du corps est maîtrisée, contrôlée à chaque instant à partir du seika tanden.

32 - On ne perturbe pas le cours par des bavardages, c'est souvent inutile, même dans le cadre d'une explication : un geste juste suffit.

33 - Normalement, on n'invite pas un plus ancien pour le travail, une démonstration, un passage de grade : on attend qu'il le fasse. Inversement, un ancien doit porter toute son attention à l'accueil et à la formation des débutants.

34 - Si l'on doit poser une question au responsable du cours, il convient de se signaler à lui avec respect en le saluant, et non de l'appeler. Il répondra s'il est disposé à le faire, selon les circonstances pédagogiques.

35 - A la fin d'une séance d'étude, cesser immédiatement le travail, saluer son partenaire, et regagner sa place **au plus vite**. Il en est de même à chaque demande du professeur. Les élèves sont assis en lignes parallèles distantes d'au moins un mètre, les plus anciens à gauche du responsable du cours, les débutants à droite.

36 - Si une démonstration vous est personnellement adressée ou si elle l'est à votre voisin, vous l'écoutez et saluez ensuite.

37 - A la fin du cours, le Senseï quitte le tatami et les élèves demeurent concentrés jusqu'à son départ. En général, le responsable du dojo donne le signal de la fin du cours avant de quitter le tatami, par convivialité et pour avoir un contact avec les élèves.

En dehors du dojo

Comme dans toute discipline, mais particulièrement en aikido puisqu'il est art, martial, traditionnel et japonais, il convient de respecter les règles qui l'ont vu naître sous peine de le voir disparaître. Ces règles sont regroupées sous les termes « d'étiquette » et « de bases ». Lorsqu'on s'inscrit dans un dojo d'aikido, cela implique d'accepter ces règles faute de quoi il faut aller faire autre chose que de l'aikido. On ne peut feindre d'accepter une partie des règles afin de tirer profit d'une partie de l'enseignement et rejeter certains aspects qui ne plaisent pas. L'aikido est un tout, au demeurant d'origine orientale, et ses origines remontent à plus d'un siècle... Personne de sérieux n'aurait l'idée de réinventer la roue.

38 - Parmi les règles d'étiquette figure la notion de « nichu jo no taïdo » que l'on peut traduire par « attitude et comportement d'un aikidoka dans la vie quotidienne ». En effet à quoi servirait d'étudier l'aikido, qui est aussi un art de vivre et une philosophie, si l'on se comportait à l'opposé de ce qui est enseigné dès qu'on a quitté le périmètre physique du dojo (généralement situé dans un gymnase).

39 - La toute première règle, du reste évidente quelque soit la discipline pratiquée, est le respect du professeur et de la discipline, qui doit commencer par la plus élémentaire courtoisie. On ne peut pas manifester un semblant de respect à l'intérieur du dojo et agir complètement différemment dans des actes liés à la vie du dojo (ou du club) sous prétexte qu'ils ne se situent plus dans le contexte physique du gymnase.

"Dans un dojo chacun doit connaître sa place exacte. 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 règles d'étiquette, qui peuvent paraître innombrables au débutant, s'acquièrent naturellement, par la pratique. Lorsqu'on ne sait pas quelle attitude adopter, il faut se renseigner auprès d'un ancien (sempaï) qui vous répondra avec plaisir. Les anciens ont le devoir de faire respecter l'esprit de la pratique à l'intérieur du dojo. Ils montrent ainsi leur compétence et leur capacité à assumer leurs responsabilités.

Merci de votre compréhension et de votre présence.