

Le REISHIKI 礼式

En montant sur le tapis et en le quittant, je dois saluer toujours en direction du SHOMEN et du portrait du fondateur.

Je respecte mes instruments de travail. Mon keikogi (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, mes armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Quelques minutes avant la pratique, je dois être assis en seiza, sur une même ligne que les autres pratiquants. Ces quelques minutes me permettent de faire le vide, de me débarrasser des problèmes de la journée et me préparent à l'étude.

Le cours commence et se termine par la cérémonie formelle du salut.

J'essaye d'être à l'heure pour y participer mais si j'arrive en retard, j'attends à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant me fasse signe de rejoindre au cours, je salue en montant sur le tapis et je veille aussi à ne pas perturber le cours.

On dit habituellement "Onegaï shimasu" (litt. : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "Arigatoo gozaimashita" (merci) en fin de cours.

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

Mais si je suis blessé au genou, je peux aussi m'asseoir en tailleur. Je n'allonge jamais mes jambes et ne m'adosse pas au mur ou à un poteau, je suis disponible à chaque instant.

Quand le professeur montre une technique, je reste assis et regarde attentivement.

Après la démonstration, je vais saluer un partenaire pour commencer à travailler, ou allez travailler avec la personne qui m'a salué, quelle qu'elle soit.

Dès que la fin d'une technique est annoncée, j'arrête de pratiquer immédiatement, je salue mon partenaire et rejoins les autres pratiquants en ligne.

Je ne reste jamais debout sur le tapis sans travailler.

S'il le faut, je reste en seiza en attendant mon tour.

Si pour une raison ou pour une autre je dois absolument poser une question au professeur, je vais vers lui, je ne l'appelle jamais : je le salue avec respect et j'attends qu'il soit disponible. (Un salut debout suffit dans ce cas).

Quand le professeur me montre un mouvement en particulier pendant le cours, je me mets à genoux et je regarde attentivement. Je le salue lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, je peux aussi m'arrêter de travailler pour regarder. Je m'assoie alors en seiza et salue de même.

Je ne quitte pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise ou pour m'hydrater. Dans ce cas, je préviens impérativement le professeur.

Je respecte les pratiquants les plus gradés et ne discute jamais à propos de technique. Je suis là pour travailler, non pour imposer mes idées aux autres.

Si je connais le mouvement et que je travaille avec quelqu'un qui ne le connaît pas, je peux le guider. Mais jamais je n'essaye pas de le corriger si je n'ai pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).

Chaque pratiquant doit adopter une tenue composée d'un vêtement blanc, pantalon et veste, dénommé keikogi, sans marque apparente, d'une ceinture de couleur blanche ou noire selon le grade et en fonction du niveau atteint, d'un pantalon jupe dénommé hakama de couleur noire ou bleu marine, sans marque apparente. Pour les pratiquantes un sous-vêtement blanc peut couvrir le buste. Les pratiquants doivent être tête nue, pieds nus (sur le tapis) et ôter tous objets susceptibles d'entraîner une blessure (montre, bague, collier, boucles d'oreilles et autres).

Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Je ne serai pas vexé si on me corrige un détail, car chacun d'entre eux est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis qui s'inscrit dans **la perspective de la discipline : le développement physique, mental et relationnel des pratiquants.**

L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

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

- Prévenir le professeur que j'ai invité quelqu'un,
- Avertir mon invité qu'il doit être discret et avoir une attitude correcte, Qu'il est interdit de manger pendant les cours,
- Qu'il ne parle ou ne discute avec quelqu'un se trouvant sur le tapis.

合
氣
道

