

## L'Étiquette (REISHIKI)

L'étiquette est un ensemble de règles de comportement. Ces règles trouvent leurs racines dans la tradition japonaise féodale. Les règles du DOJO permettent d'assurer votre sécurité et celle des autres, ainsi que de forger votre mental, votre vigilance, vos valeurs morales, toutes ces raisons qui vous ont fait choisir la voie de l'Aïkido.

1. **ISSHO KEN MEI:** Ce que tu fais, fais-le de ton mieux.
2. En entrant dans le DOJO et en le quittant, vous devez saluer brièvement par une inclinaison du buste en direction du portrait du fondateur. Ce salut debout s'appelle : RITSU-REI.
3. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer. Saluez toujours en direction du KAMIZA et du portrait du fondateur. Avant de monter, vous devez enlever vos sandales (ZOORI) et les ranger sur le bord du tapis en les tournant vers l'extérieur.
4. Quelques minutes avant le début du cours vous devez être assis en SEIZA, tous sur une même ligne par ordre d'ancienneté, les plus anciens à droite, et dans une posture de méditation. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de vous débarrasser des problèmes de la journée et vous préparent à l'étude.
5. Il est essentiel que vous soyez à l'heure. Si vous arrivez exceptionnellement en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Pour des raisons de sécurité et d'étiquette, l'enseignant est le seul juge de la possibilité d'intégrer un cours déjà entamé. Le cas échéant, en montant sur le tapis, mettez-vous en SEIZA et saluez comme vous auriez dû le faire au début du cours. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
6. Vous devez vous présenter sur le tapis en KEIKO GI (vêtement d'entraînement). Votre GI doit être propre et en bon état. Vos armes (BOKKEN, JO et TANTO) doivent être rangées, prêtes à servir, le long du tapis à un emplacement que vous n'oubliez pas. N'enjambez jamais les armes rangées le long du tapis.
7. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas sans l'accord de son propriétaire.
8. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tapis : les ongles des pieds et mains coupés courts, les cheveux longs attachés ou maintenus.
9. Le port de bijoux, montres, etc. est proscrit durant les cours, pour les blessures ou le danger qu'ils pourraient représenter.
10. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et dans le DOJO pendant l'entraînement, et même à n'importe quel moment.
11. La seule façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en SEIZA. Si vous êtes blessé, par exemple 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 et vigilant à chaque instant.
12. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en SEIZA en attendant votre tour.
13. Vous devez être disponible à chaque instant. Si vous êtes en SEIZA faute de partenaire, ou pour recevoir des explications, placez-vous toujours de sorte à gêner le moins possible les autres pratiquants, et soyez prêt à bouger instantanément en cas de chute en votre direction.
14. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise, et avec l'autorisation de l'enseignant.
15. Quand l'enseignant montre une technique, vous devez rester assis en SEIZA et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez un partenaire et commencez à travailler.
16. Quand l'enseignant corrige vos mouvements pendant le cours, mettez-vous en SEIZA et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé, puis saluez votre partenaire et recommencez à travailler. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en SEIZA et saluez de même.
17. Dès que la fin d'une technique est annoncée, complétez votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en SEIZA.
18. Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au SENSEI, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).
19. Respectez les pratiquants les plus gradés, et d'une façon générale ceux qui sont manifestement plus âgés que vous. Ne discutez jamais à propos de technique et n'entrez jamais en polémiques sur le tapis. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres. Le DOJO est un lieu de recherche et de travail personnel, pas un forum de discussions.
20. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider, mais en parlant le moins possible. Faire sentir les directions de travail est beaucoup plus profitable. S'il questionne davantage, c'est à l'enseignant de lui apporter la réponse. En règle générale, abstenez-vous de corriger qui que ce soit si vous n'avez pas atteint le niveau de SHODAN (ceinture noire).
21. Ne bloquez jamais le mouvement de votre partenaire, quel que soit son niveau : c'est contraire à l'esprit d'entraide mutuelle dans la recherche et l'apprentissage. C'est une source de frustration qui peut faire naître des émotions négatives. Enfin ce peut même être dangereux pour vous en provoquant des réactions que vous ne pourriez contrôler.
22. Il n'y a pas d'esprit de compétition sur le tapis. Le but de l'Aïkido n'est pas de vaincre un adversaire mais de lutter contre vos propres instincts agressifs. 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. Vous devez veiller à n'occasionner aucune blessure. Il faut protéger votre partenaire et vous protéger vous-même.
23. Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du Fondateur et la manière dont l'enseignant les transmet. Vous devez vous engager moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester votre 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 de la personnalité.
24. Parlez le moins possible sur le tapis : c'est dangereux pour vous et pour les autres. La vigilance doit être constante pour éviter les accidents. Seul l'enseignant est habilité à parler sur le tapis. Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du DOJO et donner de la plénitude à la pratique.
25. Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.