合氣道

RÈGLES DU PRATIQUANT

1 - Il est nécessaire de respecter l'enseignement et la philosophie du Fondateur et la manière dont le Sensei la transmet.

2 - Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'aïkido pour bléser 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 de la personnalité.

3 - Les règlements de conflits personnels sont interdits. L'AÏKIDO n'est pas un combat de rue. Vous êtes sur le tapis pour transcender et purifier vos réactions agressives, pour adopter l'esprit du samurai.

4 - Il n'y aurait pas d'esprit de compétition sur le tatami. Le but de l'AÏKIDO n'est pas de vaincre un adversaire mais de luter 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.

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

6 - 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.

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

8 - Tous pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit pas naitre 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 dans un DOJO.

ETIQUETTE SUR LE TATAMI

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

2 - Saluez toujours en direction du shomen et du portait du Fondateur.

3 - Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue d'entrainement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

4 - Ne vous servez jamais d'in GI ou d'armes que ne vous appartiennent pas.

5 - **Quelques minutes avant l'entrainement vos devriez être échauffé, 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.

合氣道

6 - **<u>Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle, il est essentiel d'être à l'heure pour y participer</u>** mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à cote du tapis jusqu'à ce que le Sensei vous fasse signe de vous joindre au cours saluez le à genoux en montant sur le tapis. Veuillez aussi à ne pas perturber le cours.

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

8 - Ne quittez pas le tapis pendant l'entrainement sauf en cas de blessure ou de malaise.

9 - Quand le sensei montre une technique vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez le maitre puis saluez un partenaire et commencez à travailler.

10 - Dès que la fin de la 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 au sensei, allez ver lui – ne l'appelez jamais- saluez le avec respect et attendez qu'il soit disponible. (Un salut debout dans ce cas suffit).

13 - Quand le maitre vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez vous a 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 - Respectez les pratiquants les plus grades. Ne discutez jamais à propos de technique.

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

16 - Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec quelqu'un d'autre qui ne la connait pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger votre partenaire si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).

17 - Parlez le moins possible sur le tapis. L'AÏKIDO est expérience.

18 - Ne vous prélassez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé a ceux qui désirent s'entrainer.

19 - Le tapis devrait être balaye tous les jours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du DOJO.

20 - Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing gum sur le tapis et en dehors pendant l'entrainement ni sur le tapis a n'importe quel moment.

21 - Le port des bijoux est déconseillé pendant l'entrainement.

22 - N'absorbez jamais de boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue.

Extrait de « NATURE et HARMONIE » DE Mitsugi SAOTOME.