



Le Dojo

Définition:

DO : la voie, le cheminement spirituel.

JO : le lieu.

DOJO : lieu où l'on étudie la Voie.

Dojo est un mot japonais, d'origine Bouddhiste, qui correspond au terme Sanskrit *place de l'éveil*; un endroit consacré à un travail sur soi par les arts martiaux. C'est aussi l'endroit où le professeur partage sa connaissance avec ses élèves.

Le dojo est le lieu privilégié pour la pratique des arts martiaux. Il diffère d'une simple salle de sport par l'existence de règles d'organisation assez strictes, héritées de la tradition et de la culture du Japon, d'un certain nombre de règles et de conventions, souvent aussi par un style de décoration, qui lui donne un cachet spécial. Dès l'entrée dans celui-ci, on se sent passer dans un monde différent : un bon dojo est celui dont se dégage une impression de sérieux et de calme avant et après chaque cours, celui où le silence (lorsque le professeur explique une technique) alterne avec des moments d'explosion d'énergie, celui qui reflète à chaque instant la concentration et la sérénité de ceux qui y viennent. Tout dans ce lieu est régi par l'Etiquette, à commencer par la disposition et les orientations.

L'appellation des murs du dojo :

Kamiza, c'est le mur d'honneur, "siège de l'esprit".

Au Japon on y trouve un petit temple dédié aux divinités shintô (kami).

Ka : caché, Mi : le corps, Za : siège, position.

Shimoza, c'est le mur inférieur, il fait face au kamiza. La porte d'entrée principale s'y trouve.

Ainsi est symbolisé le passage de l'inférieur (shimoza) vers le supérieur (kamiza). En effet, les élèves se placent du côté du shimoza pour le salut ou lorsque le professeur donne des explications, tandis que le professeur, lui, se tient du côté du kamiza.

Joseki, lorsque l'on est face au kamiza c'est le mur qui est à droite. C'est le côté supérieur, les élèves les plus gradés (sempai), se placent près de ce mur.

Shimoseiki, il est à gauche lorsque l'on se place face au kamiza. C'est le côté inférieur, c'est le côté où se tiennent les débutants.



REgles usuelles

Arriver en retard :

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si vous le pouvez, essayez d'arriver en avance, d'abord pour vous préparer mentalement à votre séance mais aussi pour commencer à vous échauffer même si le professeur fait un échauffement au début du cours. En effet, nous avons tous besoin de nous échauffer de manière spécifique.

Cependant il se peut que vous soyez amené à arriver en retard. Si cela était prévisible, alors pensez à en avertir votre professeur la séance précédente. Dans le cas inverse, positionnez-vous au bord du tatami, et lorsque votre professeur vous fait signe, faites les différents saluts du début du cours (salut vers le kamiza, salut vers le professeur).

Saluts de début et de fin de cours :

-"En place !"

Au signal, vous devez aller vous placer rapidement en rang par cinq (pour le karaté et sur une même ligne pour l'Aïkido, du côté shimoza, face au kamiza et l'instructeur, en ordre de grade, les sempais à votre droite.

Le salut marque traditionnellement le respect que l'on témoigne au partenaire, au Maître fondateur, à l'instructeur et au lieu d'entraînement, le dojo.

Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif. Les élèves se positionnent le long du shimoza en faisant face au kamiza comme indiqué sur la figure ci-dessus, du moins gradé à gauche vers le plus gradé à droite. Le professeur quant à lui se met du côté du kamiza, soit face aux élèves, soit face au kamiza.

Le professeur se met en position assise.

-"seiza !" (Instruction de l'élève le plus gradé) : les élèves s'assoient. Ensuite sur le commandement **"mokutso"** tout le monde ferme les yeux, (la main gauche dans la main droite, les pouces se touchant horizontalement), pour la méditation qui peut être brève (10 seconde à 3 minutes). Ensuite **"mokutso yamé"** marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux.



Le Seiza :

L'écart entre les genoux doit être d'environ 2 poings , 1 poing pour les femmes. Le dos doit être droit, les mains reposées sur les cuisses et la tête légèrement inclinée vers l'avant un peu comme si vous étiez suspendu avec un fil par l'arrière du crâne. Vous devez avoir les pieds à plat, le gros orteil gauche sur le droit (l'inverse serait signe d'affrontement) et être détendu au maximum (tout en restant alerte !).

-Ensuite viennent les saluts :

-**"Shomen ni rei"** : tout le monde salut. Le professeur se tourne ensuite vers les élèves. (On pose main gauche puis main droite, celles-ci formant un triangle en joignant les pouces et les index tout en fléchissant le buste, le visage à quelques centimètres au-dessus des mains. Après deux secondes environ remontez le buste en décollant d'abord main droite puis main gauche).

-**"Otagai ni rei"** : Les élèves se saluent entre eux. Puis le professeur se lève, ensuite le plus gradé continue ses instructions.

-**"kiritsu"**: les élèves se lèvent. Puis le professeur et les élèves se saluent à nouveau debout.

Le salut debout (ritsu rei) :

Pour le salut debout (Ritsu Rei), tenez-vous droit avec la paume des mains touchant le côté des cuisses. Les pieds sont talons joints avec les orteils pointés à un angle de 45 degrés (musubi dachi), colonne vertébrale bien droite, les épaules tombent naturellement.



Les formules de politesses :

- **"Onegaï ita shimas"** (littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît) se dit au moment du salut du début du cours, et au moment où l'on invite un partenaire.
- **"Domo arigatoo gozaï mashita"** (merci beaucoup) en fin de cours, pour remercier votre partenaire après l'exercice, lors d'une demande spécifique au professeur, salut que l'on commence avant lui, et auquel il répond.
- **"Ô hakama ô tatami témo iideska"** (requête pour plier le hakama) en Aïkido, il convient de proposer, au senseï ou aux sempaï le cas échéant, de plier le hakama en fin de cours. La demande s'effectuera en seïza.

Ouf... Beaucoup de choses à se rappeler... Ne vous faites pas de souci, vous allez apprendre rapidement en le faisant durant les cours. Le principe est de perpétuer la tradition des budos (arts martiaux japonais) pour pouvoir s'entraîner dans une ambiance favorable à la concentration. Ces règles sont communes dans tous les dojos traditionnels à travers le monde, avec des variations mineures. Appliquez les où que vous pratiquiez !



Lexique

Seiza : A genoux

Mokuso : Méditation

Mokuso yamé : Fin de la méditation

Shomen ni rei : Saluez le Kamiza

Otagaï ni rei : Saluez les élèves (entre vous)

Kiritsu : Relevez-vous

Reï : Saluez

Yoï : Soyez prêt

Hajime : Commencer

Yamé : Arrêtez, fin !

Yasmé : Décontractez-vous, détente, repos

Kiaï : Poussez votre cri énergique !

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ichi	Ni	San	Shi	Go	Rokiu	Shichi	Hachi	Kiū	Jū

Le Senseï

Sensei signifie professeur, ou celui qui est né avant. Ce terme n'est pas réservé aux domaines des arts martiaux, il désigne, de manière générale, un enseignant. Il se place du côté du kamiza.

Le Sempaï

La notion de sempaï est surtout une notion propre au Japon, ici elle est plus symbolique. Le sempaï peut être; le plus ancien élève du professeur, le senior, le plus ancien élève lors d'une séance, quelqu'un de plus ancien par rapport à un autre, le sempaï signifie celui qui a commencé avant vous.

Le sempaï se doit de suppléer le professeur lors d'un cours; car il va veiller lors d'une séance à ce que chacun respecte bien les règles et ceci pour le bon fonctionnement de la séance. Le sempaï en règle générale c'est donc tout individu qui a plus d'ancienneté qu'un autre. Le sempaï du cérémonial (salut), c'est l'élève le plus gradé qui le dirige et lorsqu'il y en a plusieurs du même grade c'est le plus ancien. Il se doit pendant le cours et les saluts de veiller à ce que les élèves respectent bien toutes les règles du dojo.

L'Art Martial c'est l'écoute de l'autre... comme dans la vie en générale; aussi est-il important de ne pas avoir un comportement égoïste. Dans le dojo comme dans la vie en général chacun devrait donner un peu de son temps pour s'occuper des autres... D'ailleurs le professeur très vite, remarque parmi les élèves ceux qui n'ont jamais le temps de rien; de célébrer la fin d'une session, d'expliquer un mouvement à un débutant, d'accueillir les nouveaux, etc.

Les sages ont toujours dit que l'Art Martial c'est d'abord un retour sur soi, et travailler l'écoute de l'autre pour certains est un vrai combat contre soi...

Le Kohaï

Le kohaï est quiconque avec moins d'expérience que vous, littéralement il signifie le "junior". Veuillez aider quiconque a besoin de votre expérience, pas avec une attitude de supériorité, mais comme modèle, avec la simplicité et la modestie de celui qui transmet ses connaissances acquises par l'effort et le travail. Rappelez-vous, qu'il y aura toujours quelqu'un plus haut gradé que vous. La bonne attitude à avoir est de se considérer comme un étudiant en toute occasion.