

Comment dois-je me comporter dans le dojo (étiquette)?

Un dojo est bien plus qu'une salle de sport. Chacun y a une place définie et est tenu d'y respecter ses enseignants, ses partenaires, ainsi qu'une certaine « étiquette » afin que la pratique se déroule dans les meilleures conditions.

Règles d'étiquettes.

1. Les tatamis devraient être balayés avant et après chaque cours.
2. En montant sur et en quittant les tatamis, vous devez saluer en direction du kamiza.
3. Respectez vos partenaires en veillant à votre hygiène corporelle avant de monter sur les tatamis (pieds propres, ongles coupés)
4. Pas de bijoux sur les tatamis (bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreille)
5. Respectez vos instruments de travail :
 - a. Le Gi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état.
 - b. Les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées
6. Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas, sans en demander l'autorisation à son propriétaire.
7. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer. Si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez-le à genoux afin de lui signifier que vous êtes présent. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
8. Ne quittez pas le tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise sans en aviser l'enseignant.
9. Parlez le moins possible sur les tatamis. L'Aïkido est une expérience.
10. Quand l'enseignant montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez-le, puis saluez votre partenaire et commencez à travailler. Par respect mutuel.
11. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire, et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
12. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.
13. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
14. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et dans le dojo.

Dispositions d'Esprit pour la pratique de l'AIKIDO (texte affiché à l'Aikikai dès 1932)

- Un coup en Aïkido peut décider de la vie ou de la mort. Durant la pratique, obéissez aux instructions de celui qui dirige le cours. Ne transformez pas la pratique en un absurde test de force !
- L'Aïkido est une voie par laquelle au moyen du « UN » on peut atteindre les « DIX MILLE ÊTRES ». Même avec un seul adversaire, il ne faut pas uniquement se préoccuper de ce qui est devant, il est nécessaire de pratiquer en étant attentif aux quatre, aux huit directions.
- Il faut travailler dans la joie !
- Les enseignements de celui qui donne le cours ne représentent qu'un fragment de l'Aïkido. Quand, par la recherche et l'entraînement quotidien et constant de soi-même, vous serez parvenu à la connaissance par le corps, le véritable usage des merveilles de l'Aïkido vous sera permis.
- L'entraînement journalier commence par TAI NO HENKA, ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes âgées de pratiquer sans risque de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.
- L'Aïkido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme au cœur droit. Toutes les techniques sans exceptions sont secrètes et ne peuvent être montrées à ceux qui ne pratiquent pas ! Il faut éviter de les enseigner à ceux qui en feraient un mauvais usage.