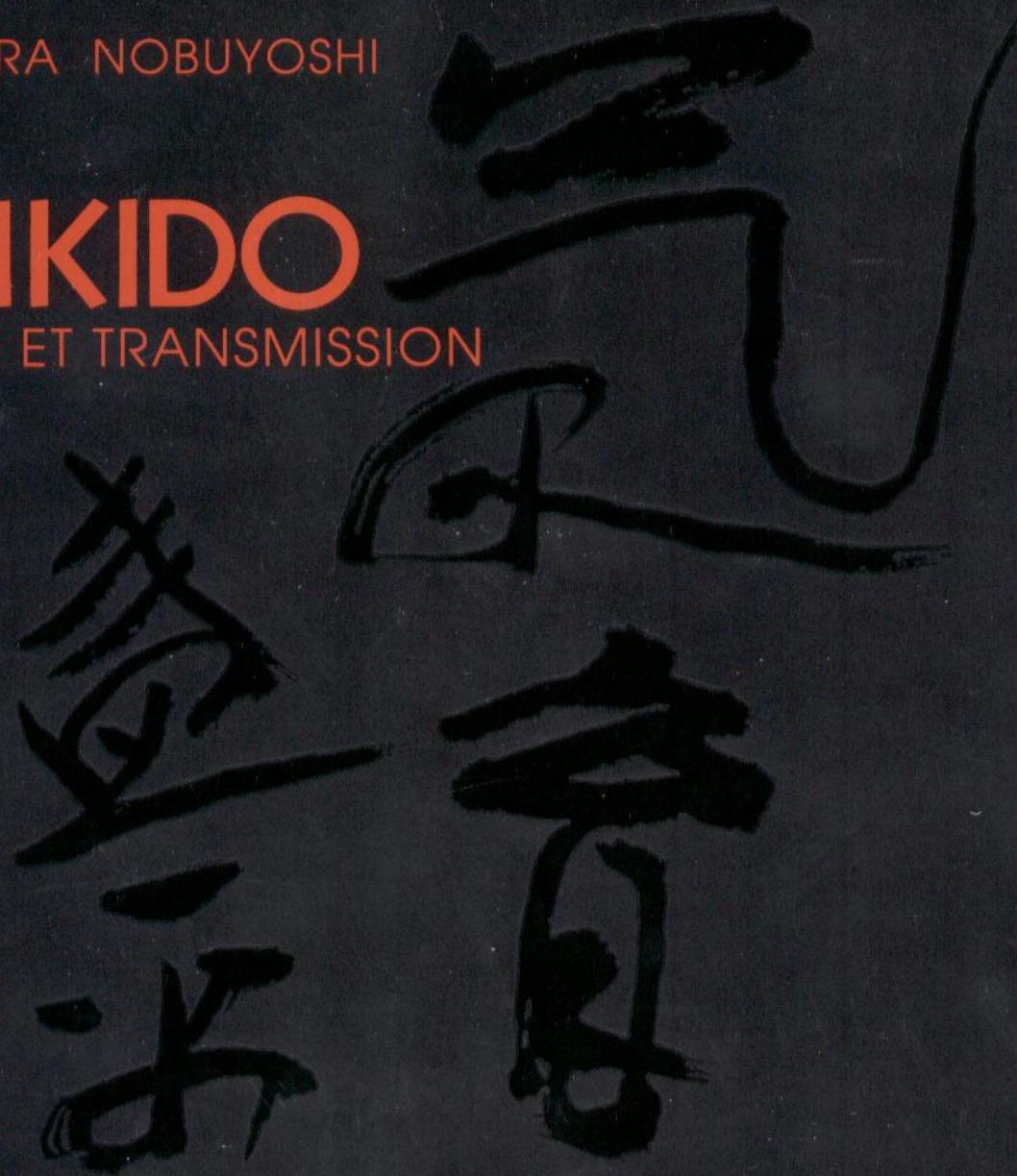


TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO
ETIQUETTE ET TRANSMISSION



TAMURA NOBUYOSHI

AIKIDO
ETIQUETTE ET TRANSMISSION
MANUEL A L'USAGE DES PROFESSEURS



ETIQUETTE ET DISCIPLINE

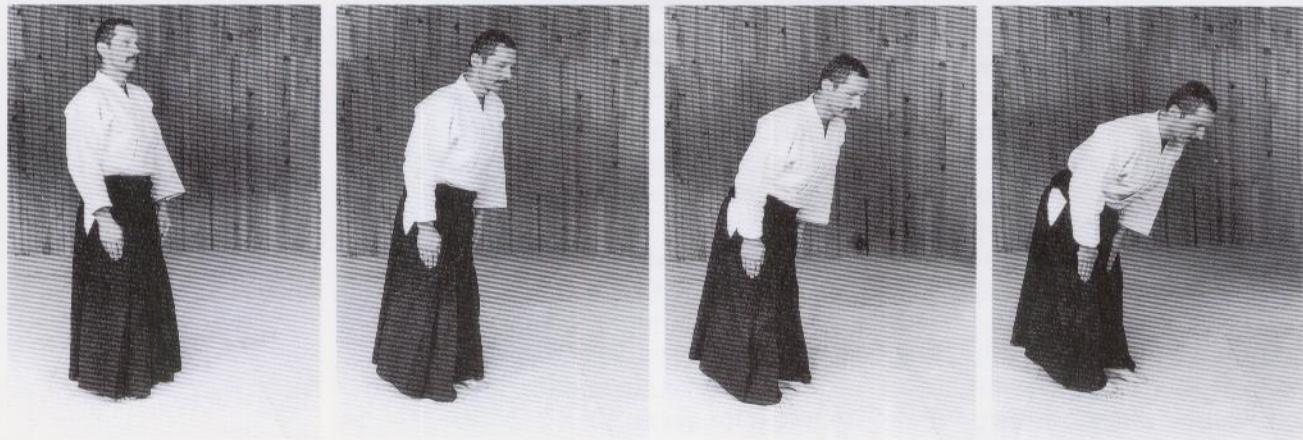
EXECUTION DU SALUT

Il y a le salut debout et le salut assis. Le salut armé et le salut sans arme. Nous allons les étudier plus en détail.

Salut debout sans arme

1 · 2 · De la position debout, immobile, on regarde les yeux de la personne que l'on va saluer en témoignant son respect.

4 · Un salut plus profond encore s'exécute en laissant les doigts glisser lentement jusqu'au genou. Ce salut très respectueux est réservé à l'autel des dieux, au drapeau, ou autre emblème de l'état, ainsi qu'aux invités particulièrement remarquables.



1 2 3 4

On se penche légèrement en avant d'un mouvement du buste puis l'on se redresse. Ce salut s'utilise par exemple quand on invite un partenaire ou quand on le quitte.

3 · Le même salut s'exécute un peu plus profondément quand on pénètre dans le dojo ou lorsqu'on en sort ; lorsqu'onalue un sempai pendant la pratique.

Salut debout avec arme

- La main gauche tient avec légèreté le sabre sur la hanche. Le pouce est posé sur la tsuba, le tranchant de la lame tourné vers le haut. La poignée rentre légèrement vers le centre. La pointe du sabre est maintenue sous l'horizontale. La base de pouce vient s'appuyer sur la crête iliaque.

Dans la position de repos, le bras gauche quitte la hanche et s'allonge naturellement. On exécute le même salut quand on porte un sabre que quand on en est dépourvu.

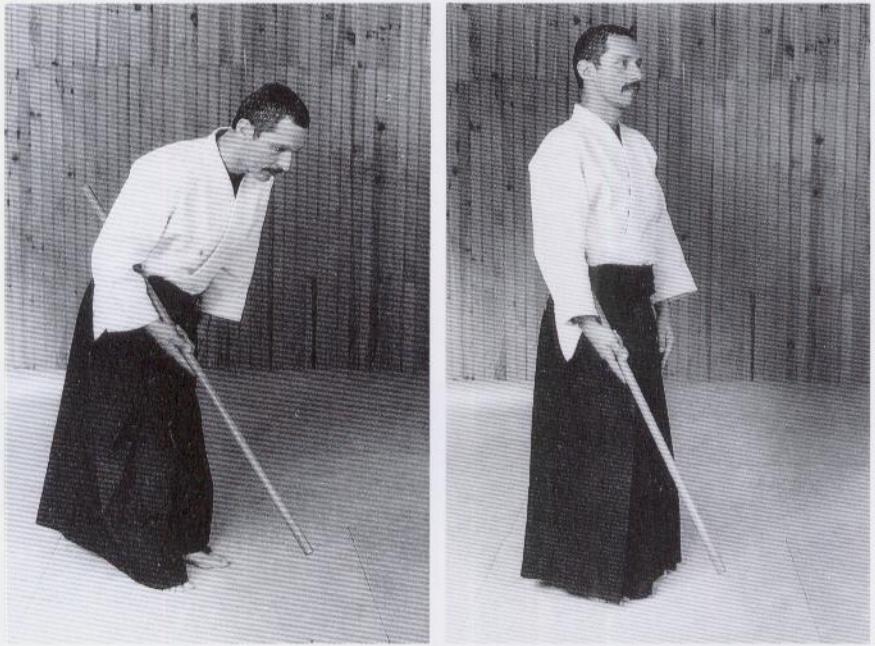


Salut à l'autel (*Shinden*)

On avance jusqu'à l'autel en tenant le sabre à la hanche. On inverse la tenue du sabre en le faisant passer à droite. La main droite le saisit sous le kurikata, le tranchant se trouvant maintenant orienté vers le bas. La main gauche revient sur la cuisse gauche. Et on s'incline en maintenant le sabre à un angle constant. Après s'être redressé, on fait passer le sabre devant soi et on le saisit de la main gauche pour le ramener à sa position initiale.



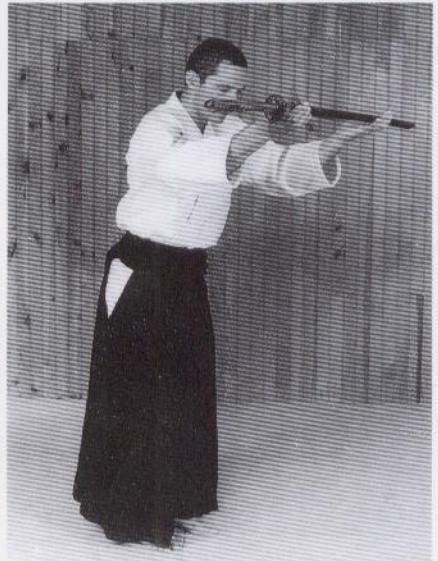
Salut avec un jo



Salut au sabre

Il existe deux formes correctes.

- Première forme : on fait passer la poignée du sabre sur la droite, tranchant vers l'extérieur (illustration).
- Seconde forme : on garde la poignée sur la gauche et on tourne alors le tranchant vers soi.



Salut assis

Seiza

Seiza est une position assise propre au Japon. Colonne vertébrale droite, ki concentré dans le seika tandem, épaules et cage thoracique décontractées, les mains se posent en haut des cuisses sans écarter ni les doigts ni les coudes. On laisse un espace de deux poings entre les genoux (un seul pour les femmes), les gros orteils se recouvrent. On dit qu'il faut avoir

l'impression de soutenir le ciel avec la tête mais il est peut être préférable d'avoir le sentiment d'être suspendu au ciel.

Les yeux sont ouverts naturellement, la mâchoire est fermée sans être serrée, la langue appliquée au palais, la respiration calme, longue et profonde, le ki est également distribué dans toutes les directions.



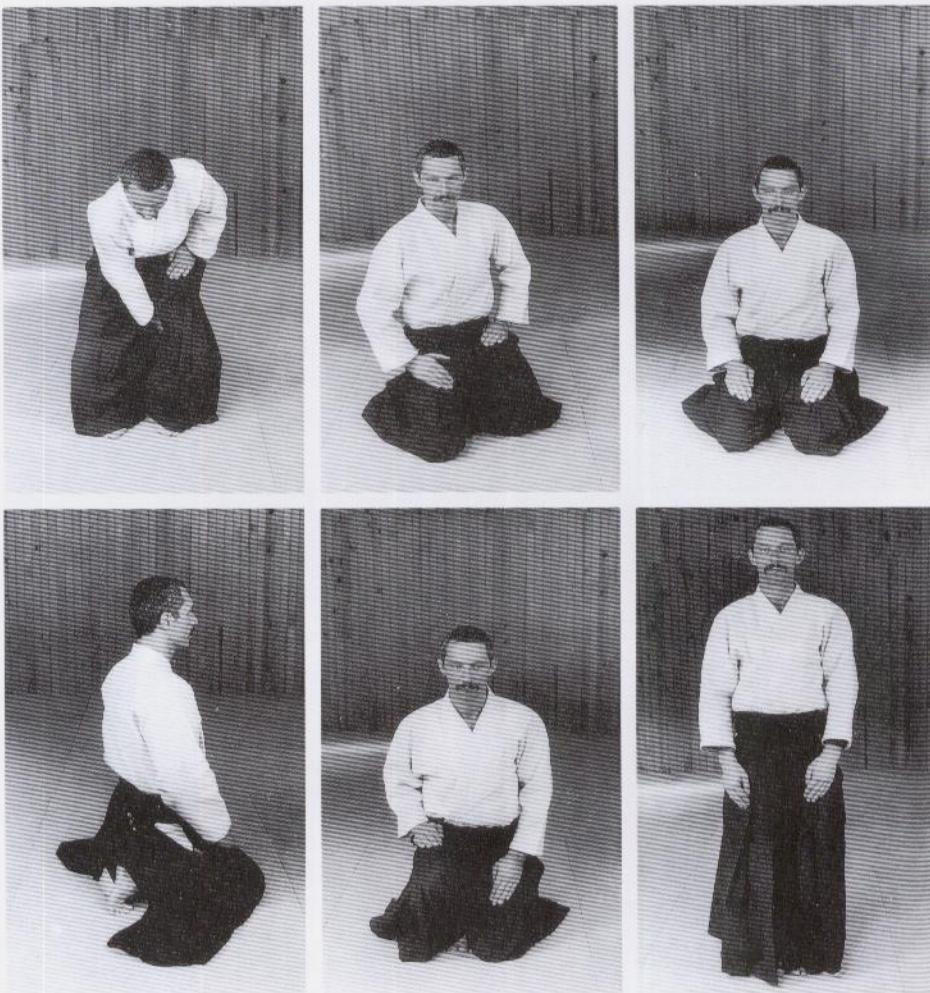
N. Tamura
Tokyo, ancien Aikikaï, 1955



S'asseoir et se Lever Suwarikata et Tachikata

S'asseoir en seiza : de la position debout, pieds joints, on écarte et plie légèrement les genoux, la main droite écarte les plis du hakama (gauche, droite)(1) et on pose le genou droit puis le gauche.(2) On allonge les pieds, les gros orteils se croisent, le poids vient s'appliquer sur les talons et on s'assied enfin entre les talons.(3)
Pour se lever : de la position seiza la hanche s'élève, les doigts de pieds prennent appui,(4) le pied droit vient au niveau du genou gauche.(5) On se dresse calmement sans se pencher dans tous les sens et le pied arrière se porte au niveau du pied avant.(6)

1	2	3
4	5	6



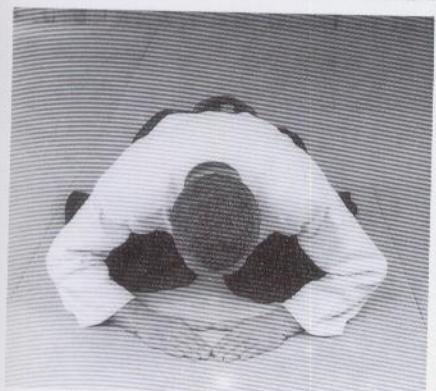
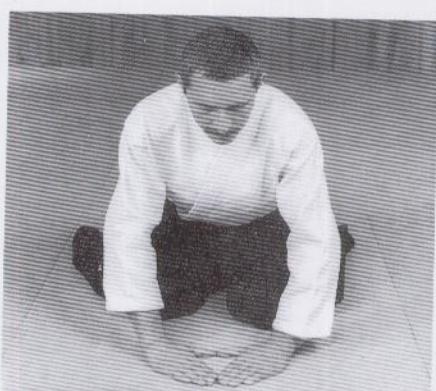
Salut assis sans arme

A partir de la position seiza on se penche en laissant glisser les mains jusqu'au sol, main gauche puis main droite,(1) les pouces et les index se touchent de manière à former un triangle.(2) Les coudes restent près des genoux et l'on s'incline profondément. On se redresse calmement en commençant par la main droite. Comme pour le salut debout, la profondeur du salut varie (3, 4, 5) (cf. supra).

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |

Ce salut s'adresse à l'autel, au kamiza, au katana.(6) On pose alors les deux mains simultanément.

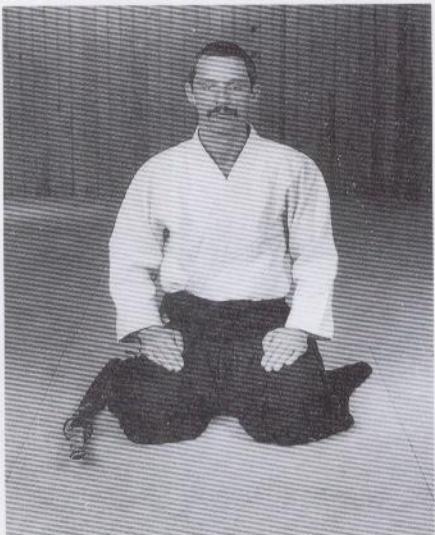
Quand onalue un professeur ou une personne de rang plus élevé, on s'incline le premier et on attend que cette personne se soit redressée pour se redresser. Il faut faire attention à ne pas saluer de la tête en courbant le dos mais à incliner la tête et le buste d'un seul mouvement.



Salut assis avec arme

Au commencement, le sabre est tenu à la hanche gauche du pratiquant assis en seiza. Le sabre est alors amené vers le centre et l'avant. La main droite se saisit du sabre au niveau de la garde, par le dos et par dessous et le porte au côté droit pour le poser à un poing d'écart de la cuisse.

La position exacte du sabre peut varier suivant les écoles : tranchant vers l'intérieur ou l'extérieur, pommeau (kashira) ou garde (tsuba) dans l'alignement des genoux. L'important est d'adopter une configuration et de s'y tenir de manière à pouvoir exécuter ces gestes sans hésitation.



Salut assis au sabre

