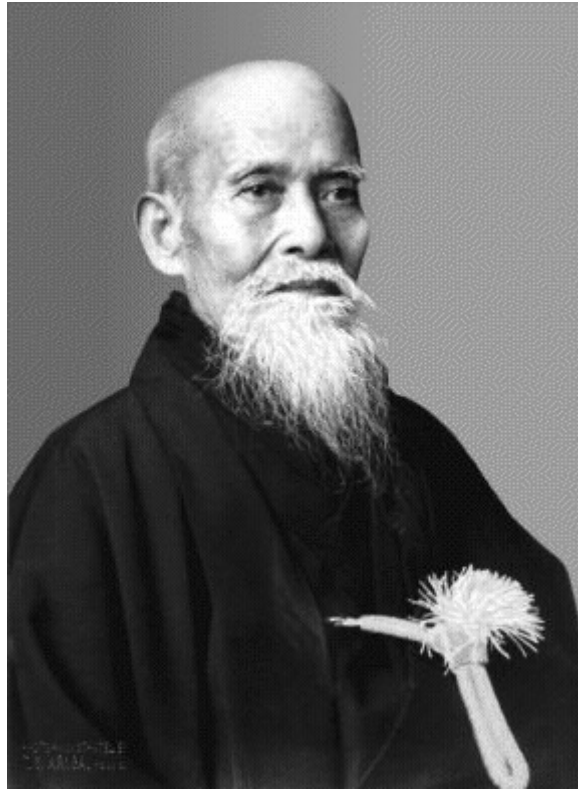


CODE D'HONNEUR DE L'AÏKIDO ET DU PRATIQUANT



O Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969)
Fondateur de l'Aikido

Respect d'autrui

Respect de soi-même

Respect du groupe



Né en 1883 dans une famille de petits guerriers du département de Wakayama, premier fils très attendu, mais jeune homme chétif et de nature inquiète, Ueshiba Morihei est, très tôt, orienté vers les exercices physiques et spirituels. Il se passionne, dans un premier temps, pour l'étude des anciennes techniques de jujitsu de l'école Tenshin Shinyo, puis pour celles de l'école Yagyu Shingen pendant la guerre russo-japonaise, au cours de laquelle il fait montre d'une belle vaillance.

Il part sur l'île d'Hokkaido, pour y mener une difficile aventure en compagnie de quelques colons ; il y rencontre Sogaku Takeda, maître exceptionnel de l'école de sabre Daito, dont il devient le disciple zélé. En 1919, apprenant que son père est mourant, il rentre précipitamment vers son village natal, et rencontre en chemin Onisaburo Deguchi, maître d'Omoto-kyo, secte animiste et mystique ; son message parvient à apaiser quelque peu le malaise existentiel qui n'a cessé d'habiter le jeune homme. Dès lors, Ueshiba n'enseigne plus son art que comme une tentative de synthèse entre une méthode de défense et une réflexion d'ordre spirituel, aspirant à la communion avec la nature ainsi qu'à l'amour universel.

Ueshiba s'installe à Tokyo en 1927, où il fonde un dojo et rencontre Jigoro Kano, le fondateur du judo, qui lui apporte aussitôt son soutien. Les années trente et quarante sont, cependant, difficiles : refusant d'assumer le rôle que certains militaires de ses amis aimeraient lui voir jouer, Ueshiba se réfugie dans une ferme qu'il possède au nord de Tokyo, consacrant, dès lors, son existence à cultiver la terre et à enseigner son art aux quelques élèves qu'il a conservés. Son aïkido évolue alors vers une dimension plus philosophique et plus épurée encore, une « forme sans forme », un art de défense dont l'aboutissement ultime n'est plus la victoire sur l'adversaire, mais la victoire sur soi-même, sur l'idée même d'affrontement et sur l'instinct guerrier de l'Homme.

DISPOSITION D'ESPRIT POUR LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO

“Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi ; ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule maison.”

O Senseï

- 1_ 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 !
- 2_ L'Aïkido est une voie par laquelle au moyen du UN on peut atteindre les DIX MILLE ETRES. 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.
- 3_ Il faut travailler dans la joie.
- 4_ 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.
- 5_ L'entraînement journalier commence par TAI NO HENKO, ensuite on pratique de plus en plus intensivement sans dépasser ses limites, ce qui permet à des personnes âgées de pratiquer sans risques de se blesser et d'atteindre le but de la pratique.
- 6_ 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.

Texte affiché à l'Aïkikaï dès 1932

REGLES DU DOJO

En entrant dans un dojo, vous pénétrez dans un monde différent, un monde de guerriers. Temple du respect et de la camaraderie, il peut devenir un lieu de paranoïa et de méfiance.

Sur le tatami d'Aïkido, nous sommes tour à tour attaquant et attaqué et nous nous entraînons à réagir instinctivement. C'est grâce à l'étiquette que nous pouvons pratiquer en toute sécurité, discipliner nos tendances agressives, développer la compassion et le respect.

Un dojo d'Aïkido n'est pas un gymnase. C'est l'endroit où l'enseignement de Morihei Ueshiba est dispensé. On ne doit pas y étaler son ego, mais y élever et purifier son corps et son âme. Une attitude de respect, de sincérité et de modestie est essentielle à la sérénité de chacun.

Les règles suivantes sont indispensables au maintien d'une ambiance propice à l'étude de l'Aïkido

- 1_ Le DOJO fonctionne suivant des règles traditionnelles. C'est l'endroit consacré à recevoir l'enseignement du fondateur de l'Aïkido. Il est du devoir de chaque élève d'honorer et de suivre cet enseignement.
- 2_ Chaque élève doit participer à la création d'une atmosphère positive d'harmonie et de respect.
- 3_ Le nettoyage constitue un acte de gratitude et de respect et chaque pratiquant doit participer au nettoyage du DOJO et s'y appliquer avec cœur.
- 4_ Le DOJO ne doit pas être utilisé à d'autres fins que pour les cours prévus, ou sans la permission du responsable.
- 5_ C'est à l'enseignant ou responsable de décider s'il dispensera ou non son enseignement à un élève. On n'achète pas la technique. La cotisation mensuelle vous garantit un endroit pour pratiquer et n'est qu'un des moyens de prouver votre gratitude pour l'enseignement que vous recevez. Les cotisations devront être réglées ponctuellement.
- 6_ Respectez le Fondateur et ses enseignements tels qu'ils sont transmis par votre enseignant. Respectez le DOJO, vos instruments de travail, votre tenue et respectez vous mutuellement.

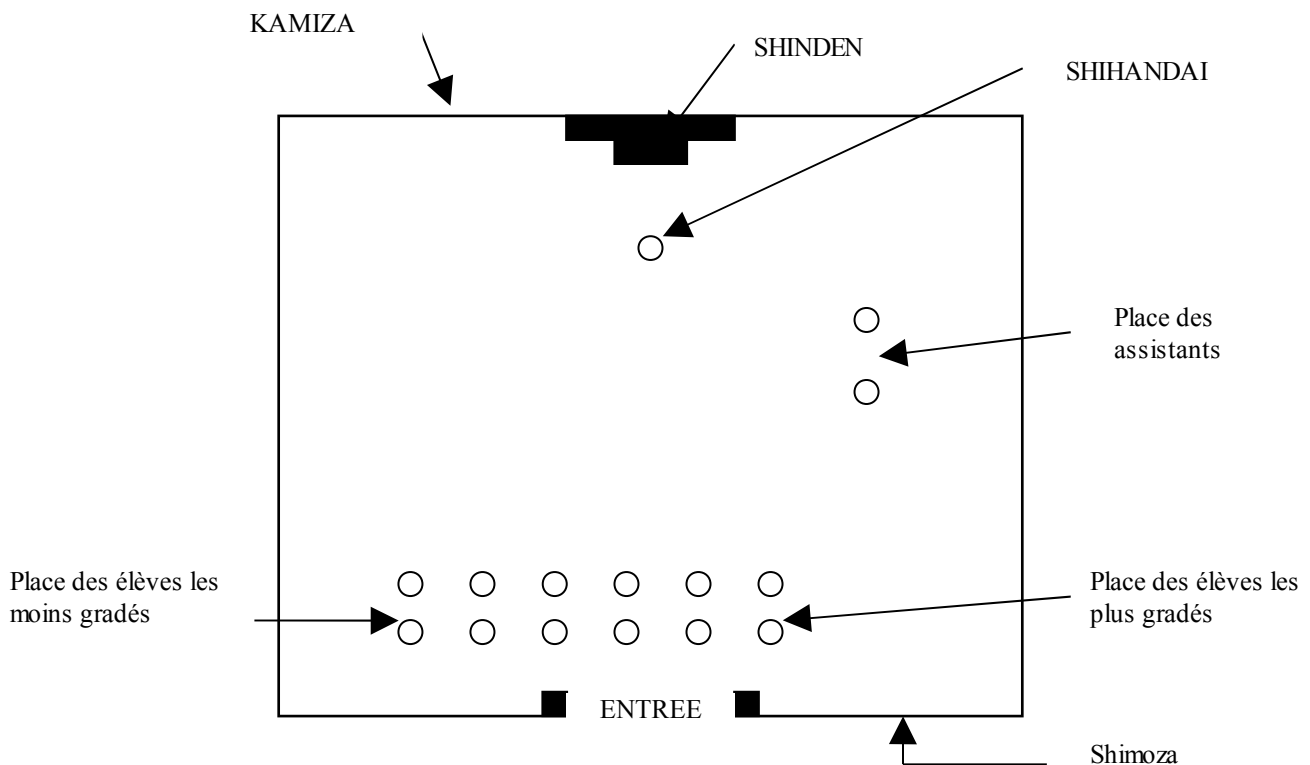
"Si vos oreilles résonnent du son de votre voix, comment percevrez vous les harmonies Divines ?"

Morihei Ueshiba

REGLES DU PRATIQUANT

- 1_ Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du fondateur et la manière dont l'instructeur les transmet.
- 2_ Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser 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 sur le tatami sont interdits. L'Aïkido n'est pas du combat de rue. Vous êtes sur le tatami pour transcender et purifier vos réactions agressives, pour adopter l'esprit du samouraï.
- 4_ Il n'y a pas d'esprit de compétition sur le tatami. 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.
- 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 et les observations de l'instructeur et essayez de les appliquer avec sincérité, du mieux que vous pouvez. Il n'y a pas de place pour la contestation.
- 8_ Tous les pratiquants étudient les mêmes principes. Aucun désaccord ne doit naître 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 ce dojo.

ETIQUETTE SUR LE TATAMI



- 1_ En montant sur le tatami et en le quittant, vous devez saluer.
- 2_ Saluez toujours en direction du Kamiza et du portrait du fondateur.
- 3_ Respectez vos instruments de travail. Le Gi (tenue d'entraînement) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- 4_ Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
- 5_ Quelques minutes avant l'entraînement, vous 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 préparer à l'étude.
- 6_ Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre assis à côté du tatami jusqu'à ce que le senseï vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez le à genoux en montant sur le tatami. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
- 7_ La façon correcte de s'asseoir sur le tatami est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé 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 à chaque instant.
- 8_ Ne quittez pas le tatami pendant l'entraînement, sauf en cas de blessure ou de malaise.
- 9_ Quand le senseï montre une technique vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration saluez le maître puis saluez un partenaire et commencez à travailler.

- 10_ Dès que la fin d'une 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 tatami 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 senseï, allez vers lui –ne l'appellez jamais- : saluez le avec respect et attendez qu'il soit disponible (un salut debout suffit dans ce cas).
- 13_ Quand le maître vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez vous à 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 gradés. Ne discutez jamais à propos d'une 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 qui ne le connaît 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 tatami. L'Aïkido est expérience.
- 18_ Ne vous prélassiez pas sur le tatami avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.
- 19_ Le tatami devrait être balayé chaque jour avant les cours 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 tatami et en dehors pendant l'entraînement, et sur le tatami à n'importe quel moment.
- 21_ Le port des bijoux est interdit pendant l'entraînement.
- 22_ N'absorbez jamais de boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue.

TERMINOLOGIE DE L'AÏKIDO

SALUTATION

Avant la pratique : **Onegaï shimasu** (Je vous en prie)

Après la pratique : **Dōmo arigatō gozaimashita** merci (forme polie)

POSITION

Mae : Devant
Ushiro : Derrière

Uchi : Intérieur
Soto : Extérieur

Migi : Droit
Hidari : Gauche

Omote : Devant, Positif
Ura : Derrière, Négatif

MATERIEL

Ken : Sabre

Tanto : Poignard

Bokken : Sabre en bois

Zori : Savate

Jo : Bâton

Keikogi : Tenue d'entraînement

FORMES D'ATTAQUES

Katatedori : Saisie du poignet

Kosadori : Saisie croisée de main

Katadori : Saisie de l'épaule

Morotodori : Saisie de l'avant-bras à deux mains

Munadori : Saisie du keikogi au niveau de la poitrine

Ryotodori : Saisie des deux poignets

Sodedori : Saisie du keikogi au niveau du coude

Sodeguchidori : Saisie du revers de la manche

Atemi : Coup de poing

Shomenuchi : Coupe droite

Yokomenuchi : Frappe latérale (généralement au niveau de la tempe).

KEN

Suburi

1_ Ichi no suburi

2_ Ni no suburi

3_ San no suburi

4_ Chi no suburi

5_ Go no suburi

6_ Roku no suburi

7_ Sichi no suburi

Exercices de base avec partenaire

1_ Ichi no awase ou Migi no awase

2_ Ni no awase ou Hidari no awase

5_ Go no awase

7_ Sichi no awase

JO

Suburi

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1_ Choku Tsuki | 11_ Katate Gedan-gaeshi |
| 2_ Kaeshi Tsuki | 12_ Katate Toma Uchi |
| 3_ Ushiro Tsuki | 13_ Katate Hachi-no-ji-gaeshi |
| 4_ Tsuki Gaedan-gaeshi | 14_ Hasso-gaeshi-uchi |
| 5_ Tsuki Jodan-gaeshi Uchi | 15_ Hasso-gaeshi-tsuki |
| 6_ Shomen Uchikomi | 16_ Hasso-gaeshi-ushiro-tsuki |
| 7_ Renzoku Uchikomi | 17_ Hasso-gaeshi-ushiro-uchi |
| 8_ Men-uchi Gedan-gaeshi | 18_ Hasso-gaeshi-ushiro-barai |
| 9_ Men-uchi Ushiro Tsuki | 19_ Hidari Nagare gaeshi uchi |
| 10_ Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki | 20_ Migi Nagare gaeshi tsuki |

"Le but essentiel de l'Aïkido c'est d'obtenir et de préserver l'harmonie et l'équilibre à l'intérieur de soi comme autour de soi, de ne pas combattre".

Hitohiro Saito Senseï