

ÉTIQUETTE SUR LE TATAMI

Le kamiza se trouve généralement à l'opposé de l'entrée.

Le côté gauche, vu du kamiza, est le plus honorifique.

Une photo de O Senseï Moriheï UESHIBA orne le kamiza et symbolise la transmission de l'enseignement.

Certains dojo peuvent présenter une disposition particulière qui entraînera quelques adaptations (par exemple du kamiza par rapport à la porte d'entrée, ou de la place des élèves les plus gradés par rapport à l'entrée).

- 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. Respectez vos partenaires en veillant à votre propreté corporelle avant de monter sur le tatami.
- 4 - Ne vous servez jamais d'un Gi ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
- 5 - Quelques minutes avant l'entraînement, vous devez y être "préparé", 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.
- 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 à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours.
Saluez-le à genoux en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
- 7 - La façon correcte de s'asseoir sur le tapis 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 tapis pendant l'entraînement sauf en cas de blessure ou de malaise et en avertissant l'instructeur.

9 - Quand l'instructeur 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.

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 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 à l'instructeur, 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 l'enseignant vous montre un mouvement 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 - Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de la technique.

15 - 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).

16 - Parlez le moins possible sur le tapis. L'Aïkido est une expérience.

17 - Ne vous prélasser pas sur le tapis avant ou après les cours. Il est réservé à ceux qui désirent s'entraîner.

19 - Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.

19 - Le port des bijoux est à proscrire pendant l'entraînement.

20 - Evitez de manger ou boire dans le dojo pendant l'entraînement. Evitez d'absorber des boissons alcoolisées lorsque vous n'avez pas encore quitté votre tenue. Fumer est interdit dans l'enceinte d'un dojo.