**LE SALUT**

En appliquant ces premières règles, le premier langage commun est établi. Il permet la fermeture de l’Ego et l’ouverture d’un esprit apte à capter l’essentiel et le fondamental. C’est l’étiquette au sein du dojo.

Le mot «Dojo» signifie littéralement «Lieu où l’on étudie la Voie». C’est un endroit consacré à la recherche martiale ou spirituelle et à l’approfondissement de la Voie. Pour chacun de nous, la Voie est la discipline qui nous conduit à la découverte de la connaissance de Soi. C'est aussi l'endroit où le professeur partage sa connaissance avec ses élèves.

Lorsque vous entrez, vous saluez les gens à l’intérieur et s’il n’y a personne, vous devez tout de même saluer. Mais vous ne saluez pas un dojo vide, vous saluez l’esprit de ceux qui sont absents maintenant ou qui sont sur le point d’arriver. Ceci démontre du respect, un bon état d’esprit, et une bonne attitude.

Le salut est votre façon d’exprimer votre respect aux autres.

C’est une forme de respect que de saluer lorsque nous quittons le tapis et lorsque nous revenons sur le tapis. Mais le salut est aussi une forme de méditation en quelque sorte, vous devez démontrer une présence dans votre salut, vous devez être présent dans ce temps, dans ce moment. Si cela est fait avec sincérité, cela est correct. Si cela est fait avec distraction, cela n’est pas correct.

La cérémonie du salut au début d'un cours est vraiment une période de méditation lorsque nous sommes assis dans la bonne posture afin de chasser toute distraction de notre esprit et de se préparer pour une bonne pratique. Lors du salut, votre esprit doit se vider. Cela avec le résultat que votre esprit devient un écran filtrant toute pensée antérieure, vous laissant prêt à absorber toutes les leçons qui suivent.

Dans un dojo traditionnel japonais trône sur le mur un petit autel shinto, l’image du fondateur de l’école ainsi qu’une calligraphie. Le kamiza est l’endroit où se tient le professeur lors du salut. Du côté opposé au kamiza s’assoient les élèves pour le salut ou pour écouter le professeur. Les assistants du professeur se placent toujours du côté gauche.

***Seiza*** est une position assise japonaise traditionnelle. La façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux. Ainsi, on stimule certaines parties du corps dans cette position et on chasse hors de soi toutes pensées négatives. Les genoux doivent être distants perpendiculairement de deux fois la largeur d'un poing. Les bras viennent se placer sur le haut des cuisses, les paumes de la main bien à plat. Le dos est bien droit, le poids doit être réparti légèrement à l'arrière, la tête bien dans l'axe de la colonne vertébrale. Posez directement le genou gauche au sol, puis le droit, et en s'asseyant sur les talons, orteils allongés. Les genoux sont à la largeur des épaules, les paumes sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est droit.

Au signal ***mokuso***; les yeux clos, il consiste à se concentrer sur soi par une respiration lente et profonde. C'est le chemin qui nous ramène vers notre propre centre, le moment qui permet d'arrêter notre dispersion dans l'entourage. L'acte permet aussi de se tourner vers soi. D'une façon pratique, cela oblige les participants à laisser toute forme d'agressivité derrière eux. Le signal d'arrêt est ***mokuso yame****,* ouvrez les yeux.

Pour saluer, assis en seiza, il faut d'abord poser la main gauche au sol et ensuite la main droite. Les deux mains se rejoignent en triangle, doigts vers l'intérieur. En se relevant, c'est d'abord la main droite qui vient se mettre sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche.

***Shomen ni reï*** *:* on salue le fondateur

***Senseï ni reï :*** on salue l'instructeur

***Otaga ni reï*** : salut entre élèves

Au signal ***kiritsu*** les élèves se lèvent genou droit puis genou gauche et se placent en rangs, position d'attente (yoi). Debout, pieds parallèles à la largeur des épaules, genoux souples. Les bras sont devant au niveau de la taille, poings fermés(heiko dachi),

Ce salut s'effectue au début et à la fin de chaque cours.



            1                      2                     3                     4                   5



            6                     7                      8

Au commandement: "SEIZA"

1) Position de départ

2) Vous descendrez en premier le genou gauche puis le droit en conservant

le buste bien droit,

3) les orteils à plat se touchent et les genoux sont écartés de 2 poings.

Au commandement: "Mokuso"

Joindre les mains en coupe, paumes vers le haut, pouces joints. Fermer les yeux, essayer de vider l'esprit

de tous soucis et anxiétés. Rechercher le calme et la sérénité.

Respirer lentement et profondément.

Jusqu'au signal de fin : "MOKUSO YAME"

4 - 5) Au commandement: "SHOMEN NI RE"

Tout le monde devra se tourner vers la photo du Maître pour le saluer.

Incliner le buste et maintenir le corps en équilibre, le dos droit et la tête dans son prolongement.

Pour pratiquer le salut, avancer les deux mains et les poser au sol devant soi.Les pouces et les index se touchent pour former un triangle.

6) Se repositionner en position seiza.Le professeur se retourne alors vers les sempaïs

Puis l'ancien annonce : "**SENSEI NI RE**".Tous effectuent le salut ensemble.

 Au commandement: "**MOKUSO**". Joindre les mains en coupe, paumes vers le haut, pouces joints. Fermer les yeux, essayer de vider l'espritde tous soucis et anxiétés. Rechercher le calme et la sérénité. Respirer lentement et profondément.Jusqu'au signal de fin : "**MOKUSO YAME**"

7) Au commandement du professeur "kiritsu" tout le monde se lève en commencant par lever la jambe droite et se trouve dans la position de départ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vocabulaire utilisé** |  |  |
| SEISA OU SEIZA | Agenouiller, assis sur les talons |  |
| REI | Salut |  |
| RITSU-REI | Salut debout |   |
| ZA-REI | Salut à genoux |
| SHOMEN-NI-REI | Salut en direction de la place d'honneur |
| SHOMEN | Ce qui est en haut, ce qui est devant |
| OTAGAI-NI-REI | salut collectif entre les pratiquants |
| SENSEI | Professeur, celui qui est né avant |
| SENSEI-NI-REI | Salut au professeur |
| MOKUSO | Fermer les yeux, vider l'espritRechercher le calme et la sérénité.Respirer lentement et profondément. |