

Karaté Chartrelles

Et tu n'auras qu'un seul adversaire : toi même



Le salut en karaté

LE DOJO ET LES SALUTS

Le dojo (道場, dōjō) est le lieu consacré à la pratique des budō ou à la méditation bouddhiste zen. Littéralement en japonais, dō signifie la voie (c'est le même caractère que le tao chinois), le dōjō est le lieu où l'on étudie/cherche la voie.

Historiquement le dojo était la salle du temple religieux. Ces grandes salles ont aussi été utilisées par la suite pour l'enseignement des arts martiaux. Dans le cas du dojo où l'on étudie les arts martiaux comme dans le cas des dojos servant de centre de méditation bouddhiste, des règles strictes sont instituées. Le dojo est un lieu où l'on progresse. Cette progression est obligatoirement supervisée et contrôlée par un maître.

Voici quelques règles à respecter dans le Dojo :

Entrer et sortir en saluant

En entrant arrêtez vous à l'entrée du dojo/tatami pour saluer debout en direction du centre du tatami. Faites-le avec soin en prenant le temps. Il serait dommage de commencer la séance en bâclant le premier signe de respect envers le dojo. En saluant ainsi vous exprimez le respect que vous avez pour ceux qui ont transmis le karaté jusqu'à nos jours, pour votre Maître, pour vos instructeurs et vos partenaires d'entraînement.

Lorsque vous sortez du dojo vous devez saluer de la même manière.

Un lieu calme

Le dojo n'est pas une salle de jeu, salle de sport. On ne court pas et on ne crie pas. Chacun de vos actes dans le dojo doit être empreint de noblesse et de courtoisie.

Arriver en retard

La première règle de respect à observer est la ponctualité. Si vous le pouvez, essayez d'arriver en avance, d'abord pour vous préparer mentalement à votre séance mais aussi pour commencer à vous échauffer même si le Maître fait un échauffement au début du cours. En effet nous avons tous besoin de nous échauffer de manière spécifique.

Cependant il se peut que vous soyez amené à arriver en retard. Si cela était prévisible, alors pensez à en avertir le Maître à la séance précédente. Dans le cas inverse, positionnez vous au bord du dojo, et faites les différents saluts du début du cours (salut vers le centre du tatami puis salut vers le Maître), attendez ensuite que le Maître vous fasse signe d'intégrer le cours.

Salut de début et de fin de cours

Au début et à la fin de chaque cours il y a un salut collectif. Les élèves se positionnent en rang, du moins gradé à gauche vers le plus gradé à droite. Le Maître quant à lui se met face aux élèves. Puis sur l'instruction « seiza » de l'élève le plus gradé les élèves s'assoient. Ensuite sur le commandement « mokuso » tous le monde ferme les yeux pour la méditation qui peut être brève (10 secondes à 3 minutes). Ensuite « mokuso yame » marque la fin de la méditation, tout le monde ouvre les yeux. Ensuite viennent les saluts. « Shomeini rei », tout le monde salut. Le Maître se tourne vers les élèves : « sensei-ni-rei » (saluer le Sensei, c'est à dire le Maître), le Maître et les élèves se saluent. Enfin les élèves se saluent entre-eux : « otogai-ni-rei ». Ensuite l'élève le plus gradé continue ses instructions « kiritsu », les élèves se lèvent. Puis le Maître et les élèves se saluent à nouveau debout.

