



Culture Judo

Petit Samouraï raconte,

Brigitte MANIBAL-PAGES

L'origine du salut



Politesse, humilité, courage.

Sincère, le salut exprime le respect.

Négligé, il dénote le mépris.

Le salut en Judo

C'est la première chose que l'on apprend quand on commence de Judo.

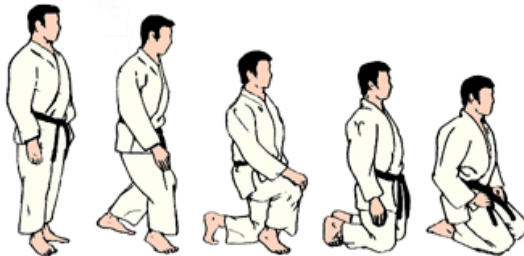
Il peut arriver que le salut soit mal exécuté et parfois même oublié, mais une chose est sûre, il est au centre de notre art martial.

Le salut est la marque traditionnelle du respect que l'on témoigne au partenaire et au lieu d'entraînement, le dojo.

Le respect mutuel entre les deux partenaires est la condition sine qua non d'un travail fructueux qu'ils accompliront ensemble. Car chacun doit se sentir concerné par le travail de l'autre selon le principe : « **prospérité et entraide mutuelle** ».

En particulier, lorsque le judoka sert de support pour le travail de son partenaire, il ne doit pas être passif, mais toujours adopter une attitude juste, propice à la découverte du geste pur pour l'autre, de la sensation parfaite du mouvement.

Le salut du partenaire, qui est l'expression de ce respect, s'effectue debout pour l'étude du travail debout (tachi-waza) et à genoux dans le cadre du travail au sol (Ne-waza) en début et en fin d'exercice dans les deux cas. Le salut individuel du tapis, en y arrivant et en le quittant, se fait debout (ritsurei) tandis que le cérémonial, en début et en fin de cours, s'opère à genoux (zareii).



Prosternation religieuse ou simple marque de respect ?

Par Pascal Krieger, Menkyo Kaiden Shindo Muso Ryu

La position seiza (à genoux, assis sur les talons) et le salut en se prosternant devant un idéogramme peuvent gêner certains néophytes. Il est important que les enseignants expliquent aux débutants le sens du salut. En Asie, cette forme de salut est commune et **n'a rien à voir avec la religion**.

Alors que nous adoptons une tenue vestimentaire asiatique en pratiquant un art venu précisément de cette partie du globe, il paraît cohérent que l'étiquette ait les mêmes origines. Le salut, avant tout, est une courte phase de transition entre les activités quotidiennes et l'activité plus intériorisée qu'est la pratique d'un budô.

Une sorte de prise de conscience de l'endroit et de la nature de l'activité à laquelle nous allons nous consacrer pendant près de deux heures. Ce n'est en aucun cas un acte de soumission à un enseignant, ni un acte religieux.

Le premier salut devrait être « Shômen ni Rei » ! Le salut au mur d'honneur (kamiza) qui est, chez nous, orné de la photo de Maître Kano et de l'idéogramme Dô: la Voie, commune à toutes les disciplines de notre club. Le second salut, « Sensei ni Rei » ! Peut s'adresser à l'enseignant quand il est en face. Puis, lorsque le pratiquant se place devant un adversaire/partenaire, un troisième salut à ce dernier est de mise. Ce dernier salut peut signifier : Merci de bien vouloir travailler avec moi, nous allons ensemble essayer de progresser et nous avons, pour cela, besoin l'un de l'autre. Les mêmes saluts devraient être répétés, dans le même ordre ou à l'inverse, en fin d'entraînement.

Ces diverses marques de respect ne sont pas de trop à une époque où les civilités sont réduites à un minimum.

Au Japon, le salut est un geste de la vie quotidienne, c'est tout simplement un acte de courtoisie.

Le rituel du Ritsu Rei,

- ☺ Saluer le Dojo
- ☺ Saluer le Tatami
- ☺ Saluer les personnes avant et après le travail en tachi Waza.

La posture Ritsu (debout)

- ☺ Pieds 45° talons joints (musubi dachi)
- ☺ Mains le long du corps, doigts serrés
- ☺ Jambes serrées et tendues
- ☺ Inclinaison du tronc à 30° avec rectitude du dos (présenter le point tento), les mains descendent le long des jambes sur le coté ou sur le devant des cuisses, jusqu'aux genoux.

Le senseï est l'exemple, le chef de file. Il est salué à part des autres, en signe de respect pour cette responsabilité assumée.

Dans le salut « tous ensemble » (otagai-ni-rei), il se joint au groupe en signe d'appartenance à la communauté du dojo – dans ce salut, chacun doit avoir au cœur la notion de groupe, de travail partagé, d'énergie collective, de pratique commune. C'est un salut de gratitude pour la présence des autres.

Le rituel des trois saluts.

Le sensei (professeur) en seiza fait face à ses élèves disposés devant lui sur une ou deux rangées (du côté du mur shimoza). Derrière lui se trouve le mur du kamiza (ou shomen). Dans le cas d'un nombre important d'élèves, les assistants, les hôtes, les gradés anciens peuvent se placer sur une ligne à gauche du professeur (mur du joseki) et les débutants, alignés sur le mur d'en face à droite du professeur (mur du shimozeki).

1. Le sensei se met en position à genoux, imité par les élèves qui suivent le rythme du plus haut gradé placé en bout de ligne à droite sur le shimoza.
2. Le sensei se tourne d'un bloc du côté du shomen, le mur derrière lui et l'éventuel autel, ou idéogramme qui le décore.
3. Le plus haut gradé donne le signal du premier salut : shomen-ni-rei !
4. Tout le monde s'incline face au shomen.
5. Le sensei se retourne d'un seul mouvement face aux élèves alignés le long du shimoza.
6. Le plus haut gradé donne le signal du deuxième salut : sensei-ni-rei ! Les élèves s'inclinent pour saluer le professeur, qui leur rend leur salut en s'inclinant à son tour.
7. Le plus haut gradé donne le signal du troisième salut : otagai-ni-rei !
8. Les élèves s'inclinent face au sensei qui s'incline dans le même temps.

Les trois saluts représentent la forme complète du cérémonial.

Posture du salut à genoux Za (assis) Rei

- ☯ Départ en ritsu (musubi dachi, corps droit, pieds joints.)
- ☯ Reculez pied gauche et posez le genou au niveau du pied droit orteils en « accroche ».
- ☯ Reculez pied droit et posez le genou au niveau du genou gauche, allongez les orteils.
- ☯ Ouvrez les genoux de deux poings et asseyez-vous sur la voute plantaire.
- ☯ Les mains sont posées sur le haut des cuisses, près de la ceinture.
- ☯ En s'inclinant vers l'avant les deux mains viennent se poser devant les genoux, main gauche d'abord puis main droite doigts serrés mais pouces ouverts de façon à former un triangle (pouce et index) symbole de l'unité et de l'équilibre entre les partenaires.
- ☯ Dans l'inclinaison du buste de deux à trois secondes, le visage sera au -dessus de ce triangle, regard à mis- distance. Le fessier reste collé aux talons.
- ☯ Revenez en position Za et faire l'ordre inverse pour remonter en ritsu.

Le fait qu'en Judo sportif, il n'y ait pas d'arme, ni coup frappé et que l'engagement dans les oppositions s'effectue après l'hajimé justifie que les mains se posent en même temps.

Ce rituel issu du Ken jitsu où l'on doit rester vigilant et veiller à esquiver, bloquer une attaque ou riposter avec ses armes (katana et

tanto qui étaient portés exclusivement du côté gauche). La question qui se pose ; n'y avait-il pas de gaucher à cette époque? Mais oui il y avait des gauchers mais la façon de placer les mains sur le sabre pour dégainer était différente, et ainsi avoir la force et l'habileté de la main et du bras gauche.

Pendant l'entraînement, saluer un partenaire pour inviter un plus gradé = (onegai shimasu) ou un moins gradé = (shite kudasai).

Origine du salut Zarei.

Comme nous venons de le décrire, nous descendons au sol pour nous mettre à genoux en posant le genou gauche en premier puis le droit. Pour se remettre debout nous remontons le genou droit puis le gauche. Mais pourquoi ? Pourquoi tout ce cérémonial ?

Au Japon les gens sont souvent à genoux, car ils accomplissent beaucoup de tâches de la vie quotidiennes dans cette position, (manger, discuter, jouer...)

Il faut remonter au temps des samouraïs. A cette époque, les samouraïs se saluaient mais ils restaient vigilants et se méfiaient d'une éventuelle attaque.

Comme nous l'avons dit plus haut, ils avaient les armes du côté gauche, et, descendant le genou gauche avant le droit, ils avaient l'appui sur la jambe droite permettant un retour debout rapide pour dégainer le sabre et donc réagir aisément à une éventuelle agression. Après l'inclinaison du buste, ils montaient le genou droit puis le gauche pour la même raison. C'est donc tout naturellement et simplement que l'on retrouve ce salut en judo.

Rei : le salut en début de séance et en fin de séance.

- ☯ **Seiza** : position agenouillée, assis sur les talons.
De « sei » calme, doux et « Za » position assise, siège.
- ☯ **Za-Rei** : salut à genoux.

Commandement du salut

- ☯ **Mokuzo** : fermez les yeux pour une petite méditation. (Les yeux fermés, on se concentre sur soi et sur l'entraînement à venir, on recentre son attention et son mental en se dégageant de toute pensée négative. On laisse toute forme de colère ou d'agressivité en dehors du dojo. Le signal d'arrêt est mokuso yame et c'est le moment d'ouvrir les yeux, prêt mentalement et physiquement à l'entraînement).
- ☯ **Shomen-ni-rei** : salut en direction de la place d'honneur.
- ☯ **Shomen** : ce qui est en haut, ce qui est devant.
- ☯ Sensei-ni-rei : salut au professeur.
- ☯ **Kiritsu** : les pratiquants se relèvent. (se lever)
- ☯ **Otagai-ni-rei** : salut collectif entre les pratiquants du dojo.
- ☯ **Sensei** : le professeur.
- ☯ **Senpai** (anciennement transcrit **senpai**) est l'élève avancé. Il commande le salut.

kōhai est le jeune élève. Le senpai a un rôle de tuteur auprès du kōhai et de relais de l'enseignement du sensei, (le professeur), en retour, le kōhai doit le respect au senpai. Deux élèves de même ancienneté, quant à eux, sont mutuellement dohai.

Le salut par Maître HAMADA lors d'un stage.

Le salut debout (ritsurei) et le salut à genoux (zareï).

Monsieur Hamada a beaucoup insisté sur l'importance du salut.

ZAREI

1. Les mains se posent en même temps, les doigts légèrement tournés vers l'intérieur, les index sont à distance de 6 cm.
2. L'inclinaison du corps s'arrête à 30 cm du tatami, le regard à 1.m devant. (Au Japon les Samouraïs restaient vigilants même pour se dire bonjour).
3. Il n'y a pas de cassure au niveau des cervicales
4. Le gros orteil droit sur le gros orteil gauche

RITSUREI

1/ Les mains glissent sur le devant des cuisses et s'arrêtent à la butée des genoux.

2/ Dans l'inclinaison le regard se dirige à 1.20 m devant.

3 /Le salut debout ou sol dure quatre secondes, une dans la descente, deux en temps d'arrêt, une sur la remontée.



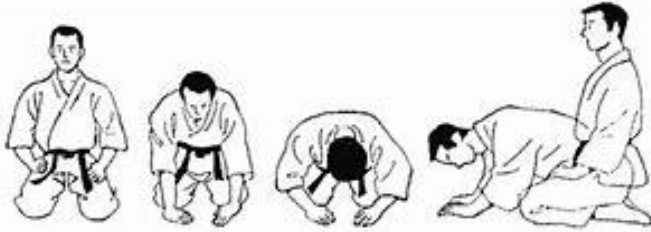
Position SEIZA

- 1/ Les mains sont posées sur le haut des cuisses, sous la ceinture.
- 2/ Les genoux écartés de deux poings.

Position SHIZEN-HONTAI

- 1/ Les bras sont collés au corps
- 2/ Les pieds sont légèrement tournés à l'extérieur.





Le beau geste de salut du judoka hérité du Japon médiéval, noble humilité, exprime ce qui doit être dit à ce moment précis. Savoir s'incliner devant l'adversaire est un acte de politesse, de délicatesse essentielle dans la rudesse d'un combat de judo, dans le bain d'émotions puissantes qu'il provoque.

Saluons-nous, d'autant mieux que c'est parfois difficile.

Le salut nous offre un temps de respiration dont il faut profiter pour s'apaiser.

Voilà quelle est notre culture. Ne pas le faire, c'est manifester de façon aveuglante notre défaillance sur un point essentiel de notre éducation de combattant, le contrôle de soi, de l'homme, de l'ouverture à l'autre.



En ponctuant dans le dojo, chaque phase de la pratique, comme pour clarifier les choses, les rendre plus nettes et plus belles, en symbolisant ce que notre discipline a de meilleur (son humanité, le lien fraternel qui unit les judokas entre eux, même dans le conflit apparent du combat), le salut est notre élégance, celle du geste et de l'esprit. Le judo peut-il s'en passer ? Respectons ce qui nous rend respectable. Saluons-nous avec le souci de bien faire qu'exige l'importance de ce symbole.

*L'esprit du judo ?
On ne peut pas l'expliquer [...].
Le professeur donne le bon
exemple, il n'explique pas
l'esprit, il montre.*



Disait Maître Shozo Awazu, dans un entretien pour le magazine *L'Esprit du Judo*.

Source :
Esprit du judo,
Maître Hamada,
Kreiger,
Emmanuel Charlot : livre Principes et fondements,