



AIKI-GONG

AIKIDO CLUB LUXEMBOURG

2016

Décembre

1 / 5

Le mot du Président

Encore une année bien remplie qui s'achève et une nouvelle année s'annonçant avec pleins de stages nationaux et fédéraux déjà à l'horizon.

Traditionnellement, c'est le moment de faire le bilan et le nôtre est positif : présence accrue aux cours enfants et adultes, nouveau comité et statuts mis à jour, nouveau site web, stages club avec Dany Leclerre et Miranda Saarentaus, promotion aux grades DAN de plusieurs de nos membres, participation à la semaine des Arts Martiaux à la Belle Etoile ... continuons dans cette voie pour 2017 !

N'hésitez pas à faire la promotion parmi vos connaissances, amis, votre famille afin de faire grandir encore notre club pour pouvoir représenter au mieux notre discipline aussi au sein de la Fédération !

Dans ce numéro de notre bulletin, vous trouvez un portrait de Kuribayashi Shihan, Sensei que l'Aikido/FLAM accueillera fin janvier pour diriger un premier stage au Luxembourg : venez nombreux découvrir la pratique de ce Maître exceptionnel et facilement abordable à la Coque !

Puis, la première partie sur l'étiquette au Dojo aidera débutants et plus anciens aussi à mieux cerner notre comportement dans ce lieu d'étude.

Vous souhaitant de passer de joyeuses fêtes au sein de votre famille et de vos amis, j'espère vous retrouver en pleine forme dès le 2 janvier sur le tatami !

2016/2017

COURS *Adultes* *Enfants*

Dernier cours	Ve 23.12.16	Jeu 22.12.16
Premier cours	Lu 02.01.17	Jeu 12.01.17

Dates à retenir

Kuribayashi Shihan

Lu 30.01

Ma 31.01 / Coque

Assemblée Générale: ACL

Ve 10.02.2017

Yasuno Shihan

Ma 21.03 / Coque

Cotisations 2017

Janvier-Décembre

ADULTES:	160 €
ENFANTS:	60 €
ETUDIANTS:	100 €
FAMILLES:	350 € (Forfait)

CCPL
LU63 1111 0805 64540000

BCEE
LU57 0019 2055 0597 2000

Portrait

Takanori Kuribayashi

Shihan 7e Dan

Né le 4 septembre 1963, Takanori Kuribayashi Senseia fait ses études à l'Université Daito Bunka où le professeur du club d'Aikido était Shibata Ichiro Sensei. C'est donc sous son égide que Kuribayashi est entré au Hombu Dojo comme uchi deshi en 1986. Il est parmi les derniers uchi deshi à avoir bénéficié de l'enseignement du Doshu Kisshomaru Ueshiba et a donc suivi tout le cursus normal d'uchi deshi avant de devenir un Sensei de l'Aikikai.

Il est aujourd'hui 7e dan, Shihan (modèle) et enseigne tous les vendredi à 15h00 au Hombu dojo. Durant son apprentissage il a surtout été influencé techniquement parlant par le Doshu Kissomaru Ueshiba, par Yamaguchi Sensei et plus tard par Endo Sensei. Le Doshu actuel Moriteru Ueshiba dit de lui qu'il est l'avenir du Hombu Dojo.

Kuribayashi Sensei est connu pour sa recherche d'une pratique décontractée et souple mais surtout puissante. Il parle très bien anglais et dispose d'une réelle ouverture à la culture occidentale. Il a la particularité d'être très à l'aise avec les étrangers qui s'entraînent au Hombu dojo ainsi que lors de ses stages dans les pays occidentaux.



C'est un Sensei sincère, humble et qui n'hésite pas à se confronter à la difficulté, fidèle aux principes de l'Aikikai mais également très ouvert au monde extérieur pour exporter au mieux la pratique.

Passages de grade du 26 Novembre 2016



Félicitations
aux nouveaux promus

Bruno Rossignol
1er Dan
Aikido Club
Luxembourg

Conny Thill
2e Dan
Aikido Dojo
Dudelange

Marc Schons
4e Dan
Aikido Club
Luxembourg

Stéphane Pastoret
4e Dan
Aikido Pétange

Yves Ngono Kele
1er Dan
Aikido Pétange

Jérémy Rizza
3e Dan
Aikido Pétange

Dossier:

L'étiquette, pilier de l'Aikido au Japon

(1re partie) par Jordi Delage

Un fameux proverbe japonais dit « Budo wa rei ni hajimari, rei ni owaru »,
« *La pratique commence par un salut et se termine par un salut* ».

Au sens japonais du terme, cela signifie que tout moment de pratique, qu'il soit une démonstration, un cours, ou un combat compétitif est régit par le « reigi » du début à la fin : c'est l'étiquette.

L'étiquette est parfois un peu oubliée dans certains arts ou dans certains dojos en dehors du Japon, mais elle ne l'est pas, jamais, au Japon. Elle s'exprime avec différents niveaux de sévérité selon le dojo, mais elle reste omniprésente et ses bases doivent être comprises, autant par les pratiquants japonais qu'étrangers. Ne pas connaître l'étiquette vous vaudra, au mieux, d'être mis à l'écart et donc de ne pas avoir accès à l'enseignement, ni des sensei, ni des sempai, et au pire, de vous faire renvoyer d'un dojo.

Bien entendu, certains points d'étiquette sont très complexes, notamment ceux tenant aux relations précises entre les différents pratiquants et enseignants, et ils sont donc très difficiles à saisir lorsque l'on n'est pas japonais. Ces points vous seront toujours pardonnés.

Ce qui compte dans l'étiquette, c'est le bon sens et le respect. Si vous gardez cela en tête, aucun impair par inattention ou méprise ne devrait vous poser problème. Passons donc en revue les points les plus importants qui vous permettront de vous fondre dans le décor.

Dans le dojo, en dehors du tatami

Des règles de bon sens

Au dojo, il y a quelques règles de bon sens qui paraîtront évidentes à la plupart d'entre vous. Nous les rappellerons tout de même car l'expérience nous montre qu'elles ne sont, en réalité, pas évidentes pour tout le monde.

Venez au dojo en vêtements de ville et repartez de la même manière. Ne portez votre Keikogi qu'au sein du Dojo.

Retirez vos chaussures à l'entrée et découvrez-vous la tête (casquette, chapeau, etc.). Il est possible d'apporter des Zoori mais ce n'est pas indispensable (on en voit très peu au Hombu Dojo par exemple).

Présentez-vous physiquement en bon état. Il n'est pas envisageable de se rendre au dojo en état d'ébriété ou lorsque l'on n'est pas en pleine possession de ses facultés. Bien entendu, on ne boit pas dans le dojo, sauf lorsqu'un événement est organisé pour une célébration quelconque.

Ne mangez pas à l'intérieur du dojo (sauf célébration spécifique).

Saluez le personnel, les enseignants et les sempai de manière semi-formelle (avec un léger salut de tête) lorsque vous les croisez dans les couloirs. Faites-le à chaque fois car un salut le matin ne vaut pas pour toute la journée.

Tenez-vous correctement d'une manière générale. (on ne s'assoit pas par terre, on ne s'adosse pas aux murs, etc.)

Ne restez pas dans le dojo (vestiaires notamment) entre les cours.

Ne vous entraînez pas ni ne faites de technique dans les couloirs.

En fonction des dojos, saluez à l'entrée (si la pièce principale contient le dojo avec le tatami et le kamiza), et/ou saluez les portraits du fondateur lorsqu'il est affiché dans un couloir (comme au Hombu Dojo par exemple).

D'une manière générale, faites attention au volume de votre voix. Les japonais ont tendance à rester discrets lorsqu'ils parlent.

Attention lorsque vous vous rendez aux toilettes. En général, vous trouverez des chaussons à l'entrée. Veillez à les mettre lorsque vous êtes aux toilettes et à bien les retirer en sortant. (Cette règle s'applique dans la plupart des maisons, temples, restaurants traditionnels, etc.)

Le dojo n'est pas un lieu touristique. Vous pouvez envisager de faire une photo souvenir devant ou dans l'entrée, mais restez discret.

Le Dojo est un lieu d'étude, il convient donc de rester sérieux et concentré lorsqu'on s'y trouve.

Dans le dojo, sur les tatamis

Au cœur du dojo

Le Tatami est le lieu central du dojo. On y trouve généralement un Kamiza (mur d'honneur) qui affiche au minimum le portrait du fondateur, mais souvent d'autres éléments comme des fleurs (Ikebana) ou des éléments en rapport avec la

! ? ! ? . . .



Nous vous proposons des photos de membres actuels et anciens. à vous de les reconnaître.

Bon amusement!

Dossier:

culture religieuse japonaise (Shinto).

Les règles qui s'appliquent sur les tatamis sont celles du dojo bien sûr, plus une série de règles dont certaines sont spécifiques à la culture japonaise, d'autres spécifiques à l'Aikido, et parfois, spécifiques au Dojo (nous n'aborderons ces dernières que pour l'Aikikai Hombu Dojo).

Tout d'abord, soyez à l'heure ! Les retards arrivent, bien entendu, et vous pourrez être pardonné si vous arrivez pendant l'échauffement (moins de 5 minutes de retard environ). Après l'échauffement, c'est terminé. Il sera alors préférable que vous rentriez chez vous ou que vous attendiez le cours suivant, quelle qu'en soit la raison. Même si on ne vous dit rien, des retards à répétition vous feront passer pour un grossier personnage, et ce pour un long moment.

On salue lorsqu'on rentre dans la pièce où se trouvent les tatamis, en seiza, en direction du Kamiza. Ce premier salut se fait généralement dans l'angle du tatami le plus proche de la porte d'entrée. Au Hombu Dojo, on fera également un second salut en direction des pratiquants déjà dans le dojo.

Cela dépend des dojos, mais en général, il est préférable de mettre son Hakama dans le vestiaire, pas sur le tatami (le pliage se fera, lui, sur le tatami) et on rentre complètement habillé et prêt à pratiquer.

Lorsque vous quittez le tatami temporairement, saluez debout en direction du Kamiza en sortant, puis en rentrant. Pensez à vous excuser auprès de votre partenaire si vous vous absentez et que celui-ci doit vous attendre (lorsque vous allez boire par exemple).

Lorsque vous quittez le tatami pour sortir du dojo, saluez en seiza dans l'ordre opposé de l'arrivée, c'est-à-dire les pratiquants, puis le Kamiza.

Vous pouvez vous présenter avant le cours pour vous échauffer, mais veillez à rester silencieux et à ne jamais tourner le dos au Kamiza pendant l'échauffement.

Il va sans dire que l'on ne s'allonge pas au sol et que l'on se tient correctement d'une manière générale lorsqu'on attend le début du cours. Si vous êtes assis gardez les jambes croisées en tailleur, ne présentez pas la plante de vos pieds au Kamiza.

Le cours débute par un salut au Kamiza (le professeur vous tourne le dos), puis un salut au professeur (qui se sera alors retourné). On prononce alors la phrase « Onegai shimasu ».

Vous devez réaliser l'échauffement sur le modèle montré par l'enseignant. Si vous avez vos propres mouvements, venez les faire avant le cours. Dès lors que le cours a commencé, vous êtes là pour suivre l'enseignement du professeur, du début (l'échauffement) à la fin.

Au Japon, on ne discute pas la technique sur le tatami. Vous êtes là pour pratiquer et uniquement pour pratiquer, pas pour discuter. Cela peut être relativement éprouvant pour certains pratiquants qui ont l'habitude de gérer leur souffle et leur fatigue en discutant pendant la technique. Préparez-vous à l'avance car vous pratiquerez au moins une heure avec très peu de temps de repos (les enseignants n'expliquant que peu de choses).

On ne critique pas la technique du partenaire. Si vous pensez qu'elle est fautive, que vous ayez tort ou raison n'a aucune importance. Vous pouvez lui rendre la tâche un peu plus difficile pour l'aider à trouver la bonne direction, mais ne bloquez pas, car vous êtes là pour aider votre partenaire. Dans cette même logique, rappelez-vous que vous êtes un visiteur. Il est attendu que vous veniez pour apprendre, pas pour enseigner. Même si votre partenaire est très clairement dans l'erreur, ce n'est pas votre rôle de le corriger, c'est celui de ses sempai du dojo et des enseignants.

Lorsque vous pratiquez avec un débutant, vous pouvez lui montrer la direction à suivre, en ne parlant pas ou très peu. Cependant, ne le faites que si vous comprenez le mouvement montré par l'enseignant. Si la forme de base montrée n'est pas celle que vous connaissez, abstenez-vous. Vous devez impérativement éviter de montrer une technique qui ne serait pas celle proposée par l'enseignant.

Lorsqu'un enseignant vous désigne pour montrer la technique au milieu, saluez à genoux rapidement, levez-vous et attaquez directement. Lorsque la technique est terminée, même si l'enseignant passe immédiatement au pratiquant suivant, vous devez retourner sur le bord du tatami le plus proche et vous saluer de là (même si il ne vous regarde plus et est déjà passé au pratiquant suivant).

Évitez au maximum de passer entre l'enseignant et le kamiza lorsque vous retournez à votre place.

Ne soyez jamais familier avec qui que ce soit, à moins de très bien le connaître. La culture japonaise n'apprécie pas les comportements familiers lorsqu'on ne se connaît pas. Les remarques techniques à la fin du cours par exemple sont autorisées aux habitués du dojo qui se connaissent, pas aux visiteurs.

Il est souvent possible de boire pendant les cours, notamment en été où le climat est très difficile à supporter. Vous pouvez quitter le tatami pour boire dans le vestiaire, dans ce cas, saluez debout en sortant et en entrant. Selon les dojos, vous pouvez également avoir une bouteille d'eau au bord du tatami (de l'eau uniquement et en petit format). Lorsque vous allez boire, excusez-vous auprès de votre partenaire qui se mettra en seiza au bord du tatami en vous attendant. D'une manière générale, n'allez pas boire toutes les cinq minutes, mais uniquement lorsque vous en avez vraiment besoin. Vous êtes dans le cadre de l'étude d'un art martial, on attend de vous une certaine maîtrise de votre corps (bien que celle-ci ne doive pas entraîner de risque pour vous, bien entendu).

Lorsqu'un enseignant vous fait une remarque, vous corrigez, saluez-le. Lorsqu'il vous pose une question, répondez-lui (comme vous le pouvez), et quelle que soit la question/réponse, un remerciement en fin d'interaction (remerciement de vous avoir porté attention) est de mise. La phrase « Arigatô gozaimasu » est alors très utile.

Lorsque l'enseignant arrête la technique, arrêtez-vous immédiatement, ne terminez pas votre mouvement, et asseyez-vous. Selon le rythme du dojo, il peut vous être demandé de saluer votre partenaire pour le remercier, ou de vous assoir immédiatement (dans ce cas, si il y a un changement de partenaire à la technique suivante, vous saluerez votre

Dossier:

partenaire précédent avant de choisir le suivant).

Bien entendu, lorsqu'un enseignant montre la technique, on regarde attentivement, on ne parle pas, on ne boit pas, on ne s'affale pas (aussi fatigué que l'on soit). Évitez également de vous essuyer le visage pendant ce temps.

Si vous restez plusieurs jours, il est fortement conseillé de faire broder vos équipements en japonais pour que les enseignants puissent vous identifier ou vous appeler. Si vous ne le faites pas, vous risquez qu'un enseignant vienne écrire votre nom au marqueur sur votre manche.

On ne reste jamais debout sur le tatami sans bouger. Si vous regardez, mettez-vous en seiza.

Si vous devez poser une question à l'enseignant, réfléchissez y à deux fois, car sauf cas très particulier, vous n'avez rien à lui demander. Ne posez pas de question technique, encore moins une question n'étant pas en relation directe avec le cours. Au Hombu Dojo, il est « officiellement » possible de poser des questions après les cours, en demandant à l'accueil par exemple, même si cela est extrêmement rare (et que de fait, ce n'est pas recommandé).

Lorsque vous pliez votre Hakama à la fin du cours, ne tournez pas le dos au Kamiza. Dans certains groupes, les kohai plient le Hakama du sensei, voire éventuellement du sempai (il faut alors demander l'autorisation de lui plier), mais cette coutume est de plus en plus rare.

Lorsque vous observez le cours, vous devez être en Seiza ou en tailleur. N'allongez pas vos jambes, ne vous adossez pas au mur et, bien entendu, ne parlez pas ni ne sortez votre portable. Vous êtes là pour observer, ce qu'on appelle du « Mitorigeiko ». La même concentration que lorsque vous pratiquez est requise.

A la fin du cours, vous devez participer au nettoyage du tatami. Vous êtes un visiteur, c'est-à-dire le niveau le plus bas de la hiérarchie (quel que soit votre grade), il est attendu que vous participiez à toutes les tâches d'entretien après les cours. Une exception à cela : lorsque vous êtes considéré comme un invité du dojo, c'est-à-dire lorsque vous êtes attendu et reçu en invité. Dans ce cas, vous aurez un rang d'honneur et vous serez traité différemment mais ce n'est pas le sujet de cet article.

Malgré toutes ces règles en apparence strictes, le Hombu Dojo reste un dojo relativement souple. Si vous faites une erreur, un impair, excusez-vous et ce sera oublié.

En revanche, sachez qu'au Japon les excuses argumentées (bidons ou non) ne sont pas appréciées. Il est hors de propos de savoir si vous êtes en retard à cause du train ou parce que vous êtes parti en retard. Le fait est que vous êtes en retard et que ceci est votre problème. Excusez-vous platement et ne cherchez pas à vous justifier. Cela est extrêmement important si vous souhaitez avoir de bonnes relations avec les enseignants et pratiquants japonais.

Les enseignants sont des êtres humains. Ils savent bien qu'il peut y avoir nombre de raisons indépendantes de votre volonté pour que vous commettiez des erreurs, ils n'ont pas besoin d'en connaître les détails.

Le niveau d'exigence peut varier grandement d'un dojo à l'autre. Si vous enchaînez les impairs au Hombu Dojo, vous passerez pour un rustre, mais il est peu probable qu'on vous le dise ou que l'on vous renvoie chez vous. Certains dojos peuvent être beaucoup plus stricts et il n'est pas rare d'entendre des histoires de pratiquants s'étant fait renvoyer temporairement ou définitivement d'un dojo pour manque de respect, même des hauts gradés. Apprenez à connaître le dojo où vous pratiquez pour en respecter les codes.

Dans certains dojos, des règles supplémentaires peuvent s'appliquer. On pourra par exemple demander aux pratiquants de se placer par ordre de grade ou d'ancienneté pour l'ouverture du cours. Dans ce cas, les visiteurs se placent en dernier, quel que soit leur grade. Les invités d'honneur sont au mur honneur, etc. Cela fera sûrement le sujet d'un futur article.

Votre religion ou votre culture ne rentre pas en ligne de compte. Vous êtes au Japon dans un milieu traditionnel, vous respectez donc sa culture et ses usages. Vous devez saluer à genoux lorsqu'il le faut, les femmes ne portent pas le voile dans l'enceinte du dojo. Ceci est non négociable. Si vous ne souhaitez pas vous plier à ces règles, ne venez pas pratiquer au Japon.

Sachez que les japonais sont très tolérants au sujet des croyances d'autrui, probablement en raison du fait que le paysage religieux japonais est composé de très nombreuses religions et sectes. Le fait que l'on vous demande de vous plier aux règles du lieu dans lequel vous êtes n'est pas une marque d'intolérance mais d'ignorance de vos convictions personnelles dans un contexte social de groupe.

<http://www.aikido-japon.fr/pratique-au-dojo/-etiquette-au-dojo>
(Site géré par Guillaume Erhard et Jordi Delage)

Nouveau site web

Aikido Club Luxembourg

www.aikidoluxembourg.lu

Suite à la fermeture de notre ancien site, le comité a décidé de confier l'élaboration et la mise-en-ligne d'un nouveau site à la société Sport50. Les modules intégrés au site permettent e. a. une gestion et une maintenance plus simple des membres ainsi que du contenu du site.

Afin que les coordonnées de nos membres puissent être intégrées dans la base des données, il faut valider le lien qui vous a été adressé à votre adresse mail.

Le Comité vous invite vivement à valider votre adhésion afin que vous receviez toutes les informations (p. ex. AikiGong, stages, etc.) envoyés via le site.

Merci de votre collaboration!