

## REISHIKI : L'ÉTIQUETTE

rei : salut, politesse

shiki : cérémonie, expression, formule



Bien que moins flagrante que par le passé, la courtoisie japonaise n'est pas un mythe et perdure de nos jours tant dans la vie courante que dans les pratiques martiales. Généralement mal comprise par le monde occidental qui l'assimile à un rituel de type « sectaire » où le professeur fait office de gourou, ou encore à des simagrées que l'on exécute parce qu'il « faut bien », l'étiquette (*reishiki*) n'en fait pas moins partie intégrante de tous les arts martiaux nippons.

Elle est un héritage du comportement préconisé par le *bushidô*, la voie du guerrier des *samurais* médiévaux. Il peut d'ailleurs paraître étrange que des règles strictes de courtoisie aient pu faire partie de l'enseignement dispensé à des hommes dont la destinée était le plus souvent de mourir sur le champ de bataille.

Cette éthique était directement liée à la pensée *zen*, fort prisée des *bushi*. Tout, dans les gestes les plus élémentaires de la vie quotidienne, tels que marcher, s'asseoir ou se lever, tenir un objet ou le donner à quelqu'un devint concis, sobre et esthétique. La lenteur calculée du geste, l'apparente décontraction du guerrier, devaient précisément dissimuler l'attention (*zanshin*) qui l'habitait en permanence ; car, « *sois toujours prêt à mourir* » enseignait le *Hagakure*, ouvrage que l'on tient pour un reflet écrit du *bushidô*. Chaque geste devait être exécuté de manière à ce qu'il permette une riposte dans l'instant. Une vieille maxime dit d'ailleurs « Celui qui est vraiment préparé ne semble pas préparé du tout ».

Outre ces considérations historiques et philosophiques, la pratique correcte du *reishiki* (cérémonial, rituel, étiquette), démontre d'abord le respect que tout pratiquant doit à son professeur et aux autres pratiquants ; et au-delà à celui ou ceux qui sont à l'origine de l'art qu'il pratique. Chaque pratiquant s'engage moralement à ne jamais utiliser une technique d'Aïkido pour blesser ou manifester son ego. Ce n'est pas une technique de destruction mais de création. C'est un outil visant au développement d'une société meilleure à travers celui de la personnalité. Il est nécessaire de respecter l'enseignement, la philosophie du Fondateur et la manière dont l'instructeur les transmet.

La pratique d'un art martial commence, se réalise et se termine dans la courtoisie et le respect des autres, présent physiquement ou dans notre mémoire (pensée déférente envers les maîtres défunts) et de soi-même. Sans étiquette précise, il n'y a pas de BUDO.

Il s'agit donc d'un ensemble de gestes précis apparemment anodins pour un observateur extérieur. Certaines personnes sont même gênées ou impressionnées par les innombrables saluts. Tous ces rituels semblent exagérés, superficiels et inutiles. Cependant, chaque règle concerne la sécurité et le bien-être de tous.

La vie de chaque peuple du monde est remplie de coutumes et d'usages qui permettent à chacun de communiquer et de réduire les risques de malentendus. Du temps des samourais (sociétés féodales et guerrières) où la violence était tempérée par un code de l'honneur très strict et une structure sociale rigide, l'étiquette était souvent la mince frontière séparant la vie et la mort.

## ISSHO KEN MEI

### Ce que tu fais, fais-le de ton mieux

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront progressivement s'inscrire dans votre comportement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous fait observer un détail d'étiquette, car chaque détail est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. **L'Aïkido n'est pas une religion, ni une armée, mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.** Un jour vient où l'on oublie totalement les règles d'étiquette, ce sont elles qui vous habitent, et c'est vous qui les faites vivre, sans effort apparent, avec simplicité... A ce stade, n'oubliez pas que les pratiquants plus «jeunes» dans la discipline vous observent, et cherchent à percer votre «secret»...

Réduites au minimum, voici les règles que l'on peut lire au Hombu Dojo de Tokyo :

- 1. En aikido, il suffit d'une frappe pour tuer l'adversaire. Lors de l'entraînement, suivez scrupuleusement l'enseignement de votre professeur et ne perdez pas de temps à vous mesurer pour savoir qui est le plus fort.*
- 2. L'aikido est un art qui enseigne comment faire face à plusieurs ennemis simultanément. Vous devez donc parfaire l'exécution de chaque mouvement jusqu'à ce que vous soyez capable de prendre l'adversaire qui est en face et ceux qui viennent dans toutes les directions.*
- 3. L'entraînement doit toujours se dérouler dans une atmosphère agréable et conviviale.*
- 4. le professeur ne vous enseigne qu'une partie limitée de ce que vous allez apprendre. Votre maîtrise des mouvements dépendra presque entièrement de votre pratique personnelle qui devra être rigoureuse et honnête.*
- 5. Dans la pratique quotidienne, il faut commencer par échauffer le corps avant de travailler progressivement en force et en intensité. Il ne faut jamais dépasser ses limites. Si vous suivez cette règle, même les plus âgés ne se blesseront pas et pourront continuer à s'entraîner avec plaisir afin d'atteindre le but qu'ils se sont fixé.*
- 6. L'aikido a pour objet l'entraînement de l'esprit et du corps pour que l'homme devienne sincère et honnête. L'aikido est un art secret par nature, les techniques ne doivent pas être révélées publiquement ni enseignées au hasard, elles risqueraient d'être utilisées par des individus peu scrupuleux.*

L'ensemble des règles d'étiquette ("Reishiki") observées dans les Dojos d'Aïkido et des autres arts martiaux traditionnels, ou lors des stages, a pour but de préserver le caractère artistique de la discipline, de développer le sens du respect mutuel, et de préserver la sécurité physique des pratiquants. Le Reishiki n'est pas immuable, ni surtout rigide. Chaque personne l'observe à sa façon, et certaines écoles, sous l'influence de leur professeur principal, ont pu développer des variations dans le Reishiki, voire leurs propres coutumes. En cas de visite rendue à un autre Dojo, il suffit de bien observer. Mais rien n'interdit de conserver son Reishiki personnel, qui doit être simple, naturel et surtout sincère. La pratique plus large du Reishiki, indissociable de la formation en Aïkido, s'appelle **Rei-Gi-Zao**, et se construit non seulement au Dojo, mais également en dehors, dans tous les actes de la vie quotidienne....

*Si vous vous intéressez aux questions d'étiquette, et si vous souhaitez approfondir ce thème :*

*- TAMURA Nobuyoshi, **Aikido : Etiquette et Transmission**, Les Editions du Soleil Levant, Aix-en-provence, 1991,143 p., I.S.B.N. : 2 84028000 0*

*- ANDLAUER Dominique, **Vertu et richesse de l'Etiquette dans les arts martiaux traditionnels japonais**, Editions Amphora, 1996, 160p.*