

REISHIKI : L'ETIQUETTE DANS LE BOZENDO

HISTORIQUE

En Orient comme en Occident, il a toujours existé des règles de comportement en société, vis à vis de supérieurs hiérarchiques, à l'occasion de cérémonies religieuses, et bien entendu dans la plupart des situations de combat. Dans les sociétés féodales, au Japon comme ailleurs, l'étiquette a constitué une des plus sûres façons d'imposer un système hiérarchique et de contenir les classes guerrières.

Au cours des siècles, les techniques martiales ont été enseignées et transmises dans des «écoles » appelées «ryu », qui étaient souvent des lieux secrets et fermés, et où les samouraïs pouvaient aussi étudier des disciplines comme la stratégie, l'équitation, la calligraphie, la poésie, l'ikébana, etc...

Jusqu'au 18^{ème} et même 19^{ème} siècle, les entraînements restaient rudes et dangereux, on apprenait à défendre sa vie et son honneur dans un contexte de conflits féodaux, ou ensuite dans un milieu social où les duels réglaient la plupart des problèmes relationnels. Il était alors indispensable d'appliquer des règles de comportement et de sécurité ayant pour but de favoriser le respect mutuel et de développer la parfaite maîtrise de soi et de ses émotions.

Puis les «jutsu » sont devenus des «do », les salles d'armes des Dojos, les pratiquants ont remplacé les samouraïs... L'étiquette est restée, par respect des traditions mais aussi pour permettre un travail intérieur, personnel, qui n'apparaît pas au débutant et qui se révèle petit à petit comme un élément clé de la pratique.

REGLES DE BASE

❖ Le Dojo

Les quatre murs qui enserrant le tatami et constituent la ceinture matérielle du Dojo portent un nom et ont une signification bien précise. Il s'agit de quatre directions symboliques qui doivent être définies par le professeur en cas de pratique en plein air.

➤ **Le mur d'honneur ou kamiza :**

- C'est le côté où surplombe une estrade d'honneur, où se dresse un *tokonoma*, où se détache la photo du maître. Il se dénomme kamiza en référence aux divinités shintô, les kamis ou ancêtres.
- C'est la partie la plus importante du Dojo, celle sans laquelle il n'existe pas en tant que «lieu de la voie».
- Pour la pratique en extérieur, c'est le côté à trouver, en direction du soleil (le maître – et les ceintures noires – doivent avoir le soleil dans le dos).

➤ **Le mur inférieur ou shimoza :**

Il fait face au kamiza. C'est en quelque sorte son pendant inférieur. C'est de ce côté que se situe dans l'idéal l'entrée du Dojo pour les élèves.

➤ **Le côté ou siège supérieur : le joseki :**

Lorsqu'on fait face au kamiza, c'est le côté droit. C'est la place des invités d'honneur, et si la construction du Dojo le permet, l'entrée des professeurs.

➤ **Le côté ou siège inférieur : le shimoseki :**

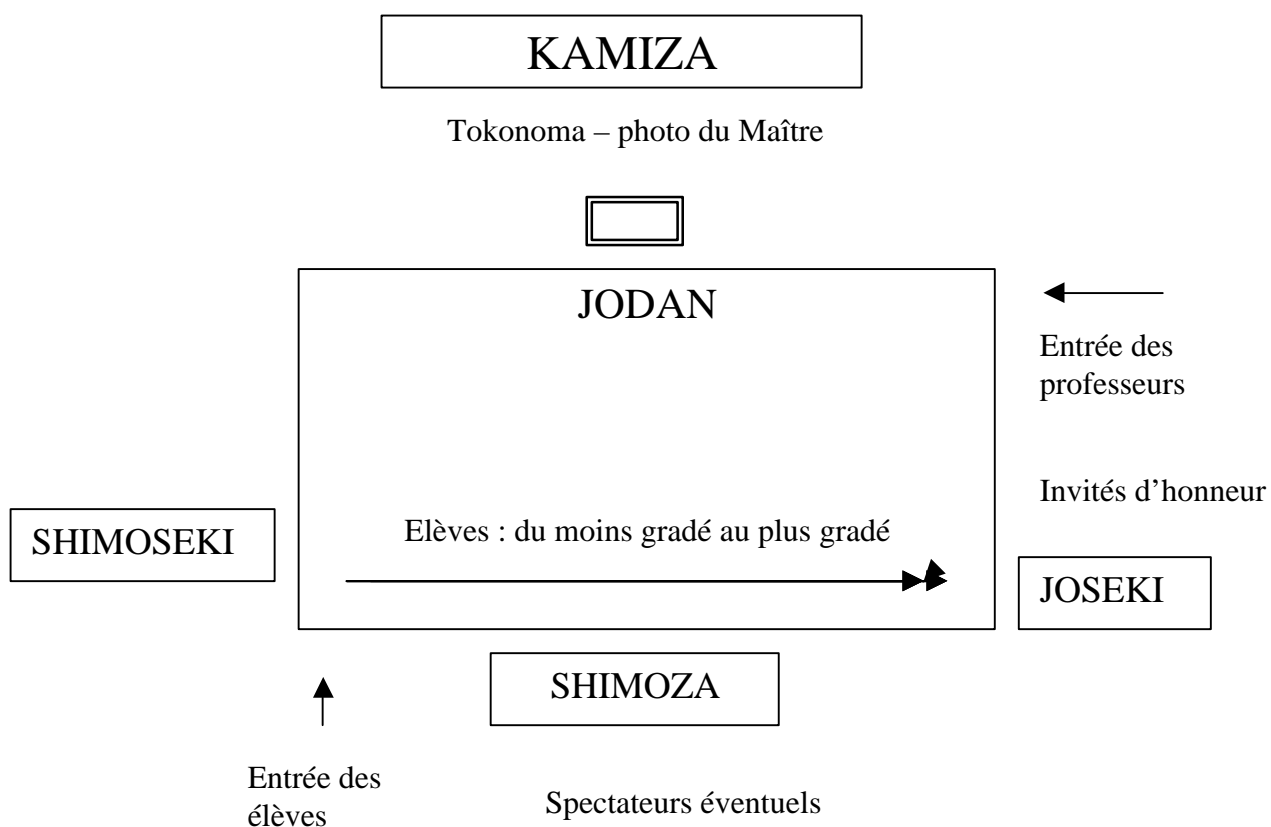
Il est à gauche en regardant le kamiza, c'est le côté le moins élevé du Dojo, où se placent les débutants.

➤ **Aménager un Dojo :**

- On est rarement maître de la construction d'un Dojo, le plus souvent on dispose d'une salle aménagée dans l'ignorance des règles orientales. Il existe malgré tout des erreurs à éviter et des grands principes à respecter en ce qui concerne le kamiza.

A éviter	A respecter
Le kamiza ne doit pas se situer : - sur un axe de passage - sur une face ouverte sans mur ou cloison - du côté des spectateurs.	Le kamiza doit être : - à l'opposé de l'entrée - un mur véritable - décoré avec simplicité et modestie - opposé aux gradins ou aux sièges.

- Lorsqu'on investit un lieu pour en faire un dojo, le plus important, dans le respect de l'étiquette, c'est de le faire avec cœur (*kokoro*, le cœur spirituel). Aménager un tokonoma, placer une photo du maître, disposer un ikebana, accueillir des débutants ou des spectateurs, c'est «kokoro » qui détermine l'esprit du lieu.



❖ L'HABILLEMENT

➤ Corriger sa tenue

Pour opérer une correction de tenue, on doit tout d'abord rejoindre le bord du tatami par mesure de sécurité, et gagner la posture seiza. Cette convention a pour but d'informer son partenaire, son professeur, et tous les autres pratiquants de son indisponibilité momentanée. Du seiza, on relève le genou gauche, les orteils du pied droit repliés, adoptant la position de garde à genoux : on est enfin prêt pour la correction de tenue qui s'impose. Une attitude héritée de la longue tradition guerrière qui veut que quel que soit le mouvement à accomplir, l'individu ne doit jamais rester cloué dans une posture de vulnérabilité.

➤ Plier son hakama

A la fin de l'entraînement, après le salut, il est d'usage de plier son hakama : c'est une bonne façon de lui conserver longtemps ses plis, c'est aussi le moyen de revenir progressivement au calme, à un état mental plus intérieur, avant de se rhabiller en vêtements de ville, de quitter le dojo, et de retourner à ses activités habituelles.

Pour commencer, on saisit d'une main la ceinture du hakama en superposant l'avant et l'arrière, et de l'autre main on rassemble le bas des plis arrière. Puis, tout en maintenant l'ensemble, on pose le hakama sur le sol, face avant vers le haut.

Ensuite on reforme les plis en partant du centre, puis on plie chaque bord externe jusqu'au milieu. La ceinture est nouée en pliant en accordéon les quatre lanières superposées jusqu'à laisser un bout de trente centimètres environ qu'on enroule après un quart de tour autour de l'ensemble des lanières.

Pour finir, on plie le reste du hakama en quatre et on le glisse sous la ceinture pliée.

Il est bien évidemment recommandé d'apprendre tous ces gestes auprès d'un initié !

❖ Comportement

➤ Arriver

Il est évident qu'on doit arriver à l'heure au dojo (c'est-à-dire prévoir le temps de se mettre en tenue). Il est bien sûr préférable d'être en avance, et pas seulement par politesse : avoir du temps avant de commencer l'entraînement permet de se préparer autant physiquement que mentalement. La tradition veut que tous les élèves soient déjà présents sur le tatami au moment où le professeur arrive.

Lorsqu'on va pratiquer pour la première fois dans un autre club, il est souhaitable d'annoncer sa venue au professeur (dont on trouvera les coordonnées avec celles du dojo).

En entrant, on salue en direction du kamiza après avoir posé sac et bô bien entendu. Il est possible de procéder à la traditionnelle ablution des pieds avant de s'habiller, même si la

tradition n'est pas présente dans tous les clubs. Une fois prêt, chaussé de zori ou de sandalettes faciles à quitter, il vaut mieux aller directement au bord du tatami, sans bavardage inutile.

Si on doit attendre en spectateur la fin du cours précédent, il faut se placer côté shimoza de préférence ou le long du shimozeki ou du joseki. On doit rester le plus discret possible, et lors d'une démonstration ou du salut final, garder l'immobilité et le silence.

Après avoir salué, on monte sur le tatami par le shimoza. On peut attendre le début du cours en échauffant spécifiquement un point fragile, ou s'asseoir en zazen pour se concentrer.

➤ **Ecouter**

Lorsque le professeur donne des explications techniques à tous, les élèves se placent le long du shimoza, rangés dans l'ordre des grades (voir plus loin).

On se tient debout, le bô à l'horizontale tenu à la poignée, décontracté, mais attentif dans une attitude martiale. En aucun cas on ne doit manipuler le bâton, ou essayer la posture décrite par le professeur. Petit à petit, on développe sa mémoire visuelle, son aptitude à analyser un mouvement et à le reproduire. Bien entendu, le silence est indispensable, les questions sont rares et brèves.

A la fin des explications, les élèves saluent le professeur et se dispersent sur le tatami, avec ou sans partenaire suivant les consignes.

➤ **Pratiquer**

On pratique en silence, nécessaire à la concentration ; c'est dans le silence qu'on développe ses sensations et ses perceptions, le silence permet un travail au-delà des mots.

Lorsqu'il s'agit d'un exercice avec un ou plusieurs partenaires, on doit le choisir le plus rapidement possible. Il est d'usage que les plus gradés invitent les moins gradés, au moins en début d'exercice. On pourra ensuite travailler par grades équivalents au prochain changement de partenaires. Le contact avec un maximum de pratiquants est toujours enrichissant, on doit chercher à les rencontrer tous.

En cas de doute sur une technique, si on a l'impression que la personne avec qui on s'entraîne se trompe, il n'est pas question de lui faire une réflexion, ni de lui montrer ce qu'elle devrait faire. La première réaction, c'est de se demander si on n'est pas soi-même dans l'erreur, puis éventuellement d'appeler le professeur pour une mise au clair. En aucun cas un élève, même gradé, ne doit apprendre une technique nouvelle à un élève moins avancé.

On ne doit pas non plus attendre d'explication particulière d'une ceinture noire qui n'est pas responsable du cours, sauf si le professeur le lui a demandé.

Si, pour une raison quelconque, on doit quitter le tatami, on doit impérativement en informer le professeur

➤ **Se déplacer**

En dehors de tout exercice ou démonstration, il y a lieu de se déplacer rapidement pour trouver un partenaire ou regagner sa place le long du shimoza. Si au cours d'un exercice on veut regagner le bord du tatami, il est préférable de passer suffisamment au large des autres pratiquants et de leurs mouvements, et de se déplacer sur des axes parallèles aux bords. Lors d'une démonstration, lorsqu'on est appelé par le professeur, on doit impérativement suivre les parallèles aux côtés du tatami.

❖ **Se placer**

- **Au moment du salut**, et pendant les explications techniques, chacun trouve sa place au bord du tatami.

Les élèves se disposent le long du shimoza, dans l'ordre des grades, le moins gradé côté shimozeki, le plus gradé côté joseki. On doit s'aligner sur le plus gradé, et dans un même grade, se placer par ordre de taille.

Les yudansha sont le long du kamiza, dans le même ordre de grade, en laissant un espace entre les 2^e et 3^e dan, situé au milieu du kamiza, à l'endroit où se trouve en général la photo du maître ou un tokonoma. A partir du 5^e dan, on doit être derrière la ligne des yudansha.

➤ **Au cours des exercices**

Pour travailler à deux, on se place en vis à vis dans un axe parallèle au joseki, le plus gradé côté kamiza. C'est toujours lui qui débute l'exercice.

Quand on travaille seul, on doit toujours commencer face au kamiza.

Si l'exercice se fait à trois ou plus, c'est le plus gradé qui débute et se place côté kamiza.

Il est bien entendu que le professeur peut indiquer un placement différent, le plus souvent pour des exercices suivant une trajectoire parallèle au kamiza.

❖ **Démonstration**

Au cours d'un simple entraînement ou lors d'une cérémonie, le professeur peut appeler un ou plusieurs pratiquants pour une démonstration. Ils doivent se lever ensemble, s'avancer ensemble, et se placer ensemble au centre du tatami, face au tokonoma ou à la photo du Maître. Puis ils saluent le jodan qui leur répond.

Ensuite, selon la technique demandée, chacun va se positionner : face au kamiza pour les kata du itikyo, face à face parallèlement au kamiza pour le nikyo, le sankyo, le yonkyo, le gokyo, le rokukyo (dans ce cas c'est le plus proche du joseki qui commence). Cette position peut être modifiée si le professeur le décide. Au signal (dozo ou ajimé) la démonstration commence.

Il arrive souvent qu'on fasse une erreur, une maladresse, qu'on ne soit pas satisfait de sa prestation : aucune émotion particulière ne doit transparaître sur le visage ou dans l'attitude. On montre ainsi son sang-froid et sa concentration.

A la fin, tous retournent au centre pour saluer de nouveau le jodan ; le professeur peut éventuellement faire un bref commentaire. Ensuite le retour s'effectue avec le même ensemble qu'à l'aller.

❖ S'asseoir

On s'assoit au début et à la fin de chaque cours, ainsi qu'à la demande du professeur pour assister à une démonstration. Yudanshas et kyus s'assoient ensemble, en se synchronisant sur le plus gradé.

➤ **Descendre en seiza (et inversement)**

Ce mouvement nécessite un contrôle de sa posture : on ne doit pas tomber, ni s'affaler, s'effondrer, ou se jeter à genoux, même sur le tatami le plus douillet (préservez vos rotules). Le buste reste vertical jusqu'à la fin ; les pieds suffisamment rapprochés, on s'accroupit en relevant les talons, et on pose en douceur le genou gauche puis le droit. Ensuite, on retourne doucement les orteils pour que les pieds reposent sur leur face supérieure, en évitant tout mouvement de buste. Les fesses viennent ainsi en appui à l'intérieur des talons, alors que les pieds se touchent au niveau du gros orteil (pas plus). La main gauche glisse sur la cuisse gauche, tandis que la main droite, qui a maintenu le bo horizontal, le dépose sans heurt sur le sol puis vient rejoindre la cuisse droite.

Lorsqu'on porte un hakama, il est utile d'éviter de recouvrir ses pieds en s'asseyant, de façon à pouvoir se relever sans dommage. On ne doit pas pour autant le relever comme un jupon, ou le fouetter de manière théâtrale : il suffit d'écartier les pans du hakama d'un mouvement discret de la main gauche juste avant d'amorcer la descente.

Pour revenir à la position debout, on effectue les mouvements dans le sens inverse : reprendre le bô, s'appuyer sur les orteils, relever les genoux un après l'autre, se dresser verticalement sans à-coup.

➤ La posture assise

C'est une des positions les plus respectueuses de la colonne vertébrale, et pour cette raison une des plus confortables. Cette sensation de bien-être ne peut exister que si on respecte certaines règles : bien placer son bassin, poser la tête sur les cervicales en rentrant légèrement le menton, laisser tomber naturellement les épaules en positionnant correctement les mains et les coudes assez près du corps, écartier convenablement ses genoux (un poing pour les femmes, deux pour les hommes).

En ce qui concerne les pieds, il est important de ne pas les croiser, mais de laisser en contact les gros orteils. C'est ce qui favorise, d'après la médecine orientale, une meilleure circulation

de l'énergie, et un bon étirement des méridiens de la face antérieure de la jambe. Sur le plan martial, cette position permet de se relever immédiatement en cas de nécessité. Le seiza (chacun peut en faire l'expérience) ne reste confortable qu'un certain temps, qui peut certes devenir assez long avec la pratique, c'est pourquoi on ressent parfois le besoin de changer de position. Dans ce cas, on peut passer discrètement en position du tailleur, en croisant les chevilles après avoir écarté les genoux, puis en s'asseyant derrière ses pieds. Ceci n'est possible qu'au milieu d'une longue démonstration, à condition de regagner le seiza avant le salut, ce qui demande une concentration constante, ne serait-ce que par respect pour celui qui démontre.

❖ Les saluts

➤ Saluer debout : tachirei

Ce salut est utilisé soit pour remercier un professeur de ses explications (individuelles ou collectives), soit en direction d'un partenaire au début et à la fin d'un exercice. Il est toujours considéré comme une marque de respect, mais doit être effectué dans un esprit un peu différent selon la situation.

On se tient debout, les pieds légèrement écartés à l'aplomb des hanches, en tenant le bâton à la poignée dans la main droite. On commence par le soulever à la hauteur de la taille, en le maintenant horizontal, la main restant proche du corps. Puis on incline le haut du buste en tournant la tête vers la droite de façon à voir à la fois son bâton et son partenaire. On rejoint ensuite la position initiale en effectuant les mouvements en sens inverse.

On doit toujours saluer assez loin, en étant hors distance de frappe, et éviter d'appuyer le regard vers la personne saluée. L'inclinaison du buste se fait au-dessus de la ceinture, et non à partir des hanches ; il est évident qu'elle est d'autant plus marquée si on salue en situation d'enseignement. Pour saluer plusieurs partenaires, on forme un cercle et on en salue le centre.

Lorsqu'on salue un professeur, on exprime simplement un remerciement, il n'y a pas de notion d'opposition, on s'abandonne à une certaine confiance qui apparaît dans la façon de s'incliner. Par contre, au début d'un travail avec un partenaire, on doit marquer la vigilance qui s'instaure, la fin de la préparation mentale à l'affrontement : dès que le salut est terminé, on a fait le vide et on peut se mettre en garde. Après l'exercice, la vigilance est maintenue jusqu'à la fin du salut, mais c'est aussi le moment d'exprimer (verbalement ou non) un « merci » à son partenaire.

➤ Saluer assis : zareï

On a principalement l'occasion de saluer assis au début et à la fin de l'entraînement, ou d'une démonstration. C'est alors essentiellement une marque de respect envers le maître et entre élèves et professeurs. C'est aussi une façon de couper avec ce qui

précède, de se séparer de son état d'esprit habituel pour se consacrer entièrement à son activité sur le tatami. Au moment de se préparer à ce salut, le professeur annonce : « zazen » ; zazen est habituellement la posture de méditation, et parfois le fait même de méditer : c'est bien à un instant de méditation que le professeur nous invite, le plus souvent en laissant se dérouler un silence avant le salut au maître.

Dès que, tous ensemble, les pratiquants ont rejoint la position seiza, le professeur annonce «salut au maître » : les ceintures noires prennent leur bô et le tiennent verticalement en relevant le genou droit, puis effectuent un demi-tour et se rassolent en reposant le bô. Après un temps de silence, le professeur dit «zareï » : salut en direction du kamiza ; les ceintures noires font à nouveau demi-tour, et au deuxième «zareï », élèves et professeurs se saluent mutuellement.

CAS PARTICULIERS

❖ Etre en retard

Arriver en retard à l'entraînement est impoli, et oblige à passer brutalement du stress de la vie quotidienne au calme du Dojo. On peut toutefois admettre un retard s'il est exceptionnel, ou s'il est régulièrement imposé par des motifs excusables.

Dans tous les cas, la discrétion reste le maître mot de l'attitude à adopter. Le respect de l'étiquette est ici primordial dans la mesure où le pratiquant concerné, surtout s'il est un peu gradé, est observé de tous.

En arrivant au bord du tatami, on le salue, puis on attend debout que le professeur nous salue. Après avoir répondu, on effectue le zareï en direction du kamiza, puis on prend place parmi les autres. Si l'échauffement est trop avancé, le professeur demandera sûrement qu'on s'échauffe à part.

Lorsqu'on arrive après l'échauffement, il est trop tard pour participer au cours ; on peut cependant profiter de l'occasion pour se positionner un peu en retrait et observer ce qu'habituellement on ne connaît que dans l'action.

Quand c'est un yudansha qui arrive en retard, son statut de professeur l'oblige à une entrée beaucoup moins discrète :

Le responsable du cours, après avoir salué le retardataire, fait placer tous les pratiquants sur le bord, à leur place pour un salut collectif. Chacun descend en za zen, puis le retardataire se retourne pour saluer seul le kamiza (au signal de celui qui fait le cours). Le reste du jodan ne salue pas. Dans un deuxième temps, élèves et professeur retardataire se saluent.

L'entraînement peut enfin reprendre son déroulement normal.

❖ Lieux inhabituels

➤ Un autre Dojo

En arrivant pour la durée d'un cours ou de quelques-uns dans un autre dojo que celui où le club s'entraîne d'habitude, le professeur doit d'abord en repérer l'orientation : où se trouvent le kamiza, les différentes entrées, un éventuel tokonoma.

S'il s'agit d'une salle utilisée occasionnellement comme dojo, il faudra installer des tatamis, et déterminer en priorité la direction du kamiza (voir plus haut).

Dans tous les cas, chacun s'appliquera à respecter les lieux et à les maintenir dans l'état où il les a trouvés.

➤ Dans la nature

Quitter l'espace sécurisant d'un dojo pour un site naturel est toujours une expérience intéressante quel que soit le niveau de pratique. Le professeur commence par décider de l'emplacement du kamiza et des limites de l'espace d'entraînement. En principe, le kamiza est orienté de façon que le jodan soit dos au soleil, et donc changera de place dans une même journée.

Dans un lieu aussi radicalement différent, on peut être tenté d'avoir un comportement moins rigoureux, ou perturbé par l'absence de certains repères. Cependant, on ne doit pas oublier que l'étiquette reste valable en toutes circonstances.

❖ Démonstrations publiques

Une démonstration publique est souvent considérée par les bozendokas comme un «moment de vérité», à juste titre dans bien des cas. En effet, c'est là qu'il faudra faire preuve de toute sa concentration, sa maîtrise de soi, pour pouvoir exécuter les techniques demandées au niveau où on les pratique habituellement, sachant que les conditions extérieures seront difficiles, voire peut-être hostiles. Que ce soit dans la rue, sur une place où l'espace est parfois mal délimité, sur un podium étroit entouré de musiques agressives, ou au mieux sur une scène de théâtre devant une salle pleine à craquer, il est souvent précieux de pouvoir s'appuyer solidement sur les repères du reishiki.

Le professeur responsable de la démonstration prendra soin de ne pas placer le kamiza du côté des spectateurs, dans la mesure du possible. Le public se placera derrière les élèves, côté shimoza, ou encore le long du shimozeki, on pourra réserver une place aux éventuels officiels le long du joseki. Il est possible de choisir en fond sonore une musique calme et méditative; dans la mesure des disponibilités, une ceinture noire sera déléguée au micro pour commenter la démonstration.

Bien entendu, chacun se sera préparé, aura revêtu sa plus belle tenue, et aura à cœur de représenter dignement le bozendo : supporter sans se plaindre de longs moments en seiza, rester concentré et faire preuve de sang-froid même en cas d'erreur ou de maladresse.

Les kyus et les yudanshas entreront en file ordonnée par le même point du tatami pour aller se placer en suivant les bords, après avoir salué. Le professeur dirigera le salut collectif au début et à la fin.

Après chaque démonstration, lorsqu'on présente une technique en solo, on salue le kamiza puis le public avant de regagner sa place ; avec un partenaire, on commence par son partenaire, puis le public, puis le kamiza ; à la fin du kami no kata, c'est d'abord le kamiza, puis le public, puis son partenaire.

La démonstration elle-même se déroule de la même façon que pendant un entraînement ordinaire, bien que le professeur soit parfois amené à modifier les placements en fonction de l'espace disponible

❖ Cérémonies de remise de grade

• 5^e à 2^e kyu

Comme pour une démonstration, les élèves se lèvent à l'appel de leur nom, et vont ensemble saluer le jodan qui leur répond. Le plus souvent, le professeur demande d'exécuter un certain nombre de techniques et katas en fonction du grade. Puis il dit «zazen », les postulants s'assoient en seiza au centre du tatami, face au kamiza.

Le professeur, assisté d'un autre yudansha moins gradé ou de grade égal, se lève et s'avance vers les nouveaux promus. A l'intention de chaque kyu une phrase différente sera prononcée :

Pour les 5^e kyu : « En raison de votre assiduité et de votre travail, je vous décerne le grade de 5^e kyu ou ceinture jaune. »

Pour les 4^e kyu : « en raison de votre assiduité et de vos progrès, je vous décerne le grade de 4^e kyu ou ceinture orange. »

Pour les 3^e kyu : « en raison de votre assiduité, de vos progrès physiques et de votre mental Bozendo, je vous remets au nom du Bozendo, le grade de 3^e kyu ou ceinture verte. »

Pour les 2^e kyu : « En raison de votre assiduité, de vos progrès et de votre efficacité, au nom du Bozendo, je vous décerne le grade de 2^e kyu ou ceinture bleue. »

L'assistant remet à chacun sa nouvelle ceinture, déroulée sur l'épaule gauche. Puis le professeur invite les élèves à changer de ceinture : genou gauche levé, genou droit au sol, ils défont l'ancienne et ceignent la nouvelle. Après qu'ils ont ensemble rejoint le seiza, le professeur lance un ban en leur honneur, les bozendokas répondent par «kiai ».

Après le salut zareï, marquant l'hommage à la pérennité des Maîtres, les kyu regagnent leur place, puis le professeur et son assistant.

- **1^{er} kyu**

Même déroulement si ce n'est l'emplacement de l'élève qui se positionne à angle droit par rapport au kamiza, dos au joseki. La phrase rituelle est la suivante :

« En raison de votre persévérance, de votre assiduité, et de votre mental Bozendo, au nom du Bozendo, je vous remets votre grade de ceinture marron ou 1^{er} kyu. »

- **1^{er} au 5^{ème} dan**

A l'appel, le promu s'avance au centre, puis se retourne face aux élèves et se place en seiza. Le plus gradé s'avance, accompagné du plus ancien dans le grade le plus élevé de la collégiale des ceintures noires qui tient la ceinture et le diplôme du nouveau promu.

L'assistant à sa droite, le maître de cérémonie fait face au postulant et s'adresse à lui :
« En qualité de (grade et/ou titre) et au nom du Conseil Supérieur de Bozendo, en vertu de vos qualités physiques et morales et en raison de vos connaissances techniques, je vous décerne la ceinture noire du 1^{er} dan de Bozendo, et le diplôme de professeur. »

Le plus gradé frappe un coup de son bâton blanc sur l'épaule gauche du nouveau promu. L'assistant remet son diplôme au nouveau 1^{er} dan, puis lui dépose la ceinture sur l'épaule gauche et l'invite à retirer l'ancienne pour ceindre celle-ci.

Lemaître de cérémonie et son assistant se tournent vers les élèves, l'assistant fait crier trois « KIAI » pour le nouveau 1^{er} dan et fait saluer le nouveau membre du collège qui rejoint aussitôt le rang des professeurs le long du kamiza.

Du 2^{ème} au 5^{ème} dan, la cérémonie est la même sauf remise de ceinture et de diplôme. Le plus gradé frappe alternativement l'épaule gauche et l'épaule droite du nombre de coups correspondant au grade.

- **6^{ème} dan et plus**

Le postulant 6^{ème} dan se place perpendiculairement au kamiza, dos au shimozeki, en seiza. Le maître de cérémonie avance et lui fait face. Le premier assistant(le plus gradé) se place à gauche du plus gradé, le deuxième assistant à sa droite, tous les deux en seiza. Le plus jeune des ceintures noires vient à la droite du plus gradé avec la ceinture rouge et blanche posée sur un coussin.

Après la lecture par le maître de cérémonie, tout le monde se relève. Le plus gradé prend la ceinture et la passe au premier assistant. Le premier assistant vient face au postulant, le deuxième derrière, de leur place ils mettent la ceinture et le premier fait le nœud. Puis tous les trois reprennent leur place dans la position du départ.

Le maître de cérémonie remet le dan par son éventail

Les assistants reprennent place au sein du jodan, le promu vient à gauche du plus gradé, légèrement sur le devant. Les ceintures noires doivent venir un par un face au nouveau 6^{ème} dan pour le saluer en zareï en commençant par le premier assistant.

Lorsque tout le monde a repris sa place, le premier assistant se tourne vers le 6^{ème} dan et commande le salut des élèves. Le 6^{ème} dan prend alors la direction pour la suite de la démonstration.

L'ETIQUETTE, A QUOI CA SERT ?

Au premier abord, on peut penser que le reishiki ne concerne que la « mise en scène », la gestion des apparences : ne serait-ce alors qu'une coquille vide ?

En réalité, ce qui n'est au début qu'une règle de comportement superficielle contient le respect en germe. Petit à petit, l'étiquette offre au pratiquant la possibilité d'intérioriser une attitude relationnelle, de passer progressivement de la surface au cœur.

Alors que dans le quotidien on se récuse de suivre des rituels qu'on reproduit sans en avoir conscience, au dojo, on applique le reishiki qui s'affirme en tant que tel. L'étiquette représente en effet un rituel qui permet de trouver la distance juste. Un rituel, c'est une protection, un guide qui évite d'être débordé par ses émotions et donne la possibilité de les maîtriser.

L'étiquette organise les moments de passage, de changement, qui risqueraient sinon de n'être que des instants flottants, sans signification, sans direction. L'étiquette donne du sens ou plutôt accueille le sens que chacun peut donner à un geste, qu'il soit routinier ou exceptionnel.

Reishiki nous rappelle à nous même, nous aide à rassembler notre attention dispersée, à diriger notre mental en exprimant à travers une gestuelle le respect de l'autre, des maîtres, des traditions. L'étiquette nous apprend l'importance et le sérieux de chaque instant, de chaque geste, de chaque regard. En permettant de conserver une attitude martiale même en dehors des exercices techniques, le rituel nous ouvre une autre fenêtre sur la Voie : trouver un équilibre entre vigilance et sérénité, chercher l'unité corps- esprit, aborder une nouvelle relation au temps.

En ce qui concerne le groupe, l'étiquette apporte aussi cette notion d'unité, en particulier à travers les saluts collectifs, la tenue, ainsi que l'harmonisation de tous les gestes « intermédiaires ». La cohésion du groupe est renforcée par le respect mutuel et la polarisation des esprits vers un même but . Chacun peut alors se sentir « porté » par l'ensemble des pratiquants, amené au-delà de ce qu'il croyait être ses limites.

C'est au professeur de veiller à ce que le novice dépasse sa perception de l'étiquette comme usage exotique ou d'un autre âge, et qu'avec le temps il fasse sien le reishiki. Pourtant, l'étiquette ne s'enseigne pas comme une technique parmi les autres. On pourrait dire qu'elle se transmet par l'exemple, que les élèves copient les plus gradés, mais ce serait en réduire la portée. En réalité, ce qu'un professeur transmet à travers l'étiquette, c'est le reflet de son être le plus profond. Voilà pourquoi on peut dire que reishiki se transmet « de cœur à cœur ».