

Le salut

Notre triple salut nous vient directement de la tradition du lai et à travers lui des croyances Shinto japonaises.

Le premier salut, « SHOMEN NI REI »

littéralement, le salut à ce qui est en face – est une porte ouverte sur la spiritualité traditionnelle. C'est le « grand tout » des kami devant lequel se tient le sensei, « celui qui sait avant la naissance », qui s'incarne en quelque sorte à travers lui. C'est pourquoi cela n'a rien à voir avec le respect que l'on doit aux anciens du dojo, dont les portraits au Japon, ornent en général les murs en dehors de la salle de pratique.

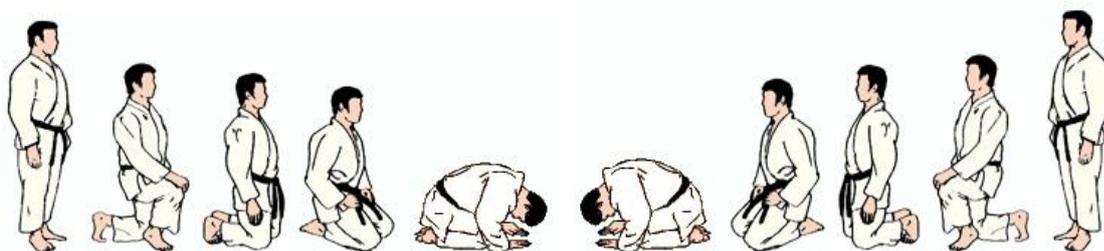
Le second salut, « SENSEI NI REI »

comme son nom l'indique, est le salut au sensei, littéralement « celui qui connaît avant la naissance », qui ne doit logiquement pas s'incliner à cette occasion, sinon pour rendre le salut à ses élèves.

Le troisième salut, « OTAGA NI REI »

est le salut du groupe, « tous ensemble ».

C'est un salut collectif, un appel à fédérer et à nouer ensemble les énergies individuelles, mais aussi un appel aussi à réunir en soi les énergies, à fédérer l'esprit, la technique et le corps dans le travail, selon la formule traditionnelle Shin – Gi – Tai.



Cf. <http://www.ffkarate.fr/actualites/tradition-du-karate-dojo/>



Les commandements du salut

1. Le salut debout « RITSUREI »



position MUSUBI DACHI

Le commandement est **REI** – « **saluez** »

Le salut se fait en position « Musubi dachi » ; talons joints, le regard en direction de l'endroit où se trouve la personne à saluer. Le buste est incliné vers l'avant d'environ 30° en maintenant le dos droit, avant de reprendre la position debout.

La profondeur du salut dépend de l'occasion. Dans tous les cas, il convient de garder le dos droit, en particulier au niveau de la nuque.

La direction du regard joue un grand rôle pour différencier le type de salut. Il convient en général de garder le regard à l'horizontal, en direction du partenaire ou de l'enseignant, sauf dans le cas d'un salut au Kamiza (« autel ») où celui d'une personne que l'on tiendrait à honorer particulièrement.

Traditionnellement, la position des mains diffère selon les sexes. Les femmes saluent en laissant les mains glisser vers leurs genoux, alors que les hommes saluent les mains le long du corps.

Cette forme de salut est traditionnellement pratiquée

- En entrant dans un Dojo, c'est le salut au Kamiza ;
- En montant sur le tatami, qui est un espace de travail aux règles particulières où les codes de la vie « civile », position sociale, position professionnelle etc.. font place à la hiérarchie du Dojo, Senseï, Sampai, Kohai.
- Avant un échange avec partenaire dans le cadre d'un cours dirigé, d'un entraînement non dirigé, dans une épreuve de passage de grades etc..



ZA REI

Salut à genoux :

Départ de la position MUSUBI DACHI – pieds joints.

Au commandement SEIZA, poser le genou gauche, à hauteur du pied droit, puis poser le genou droit, enfin s'asseoir sur les talons.

	Commandement	Action
1	SEIZA	A genoux
2	MOKUSO	Méditation – respiration contrôlée. La durée de la séquence dépend de celui qui la commande. Comptez minimum 30 secondes à 1 minute.
3	MOKUSO YAME	Arrêt de la méditation
4	SHOMEN NI REI	Saluez le fondateur – « tradition passive » portrait de Gichin FUNAKOSHI
5	SENSEI NI REI	Saluez le professeur – « tradition active » celui qui marche devant et qui fait partager son savoir
6	O TAGA NI REI	Salut entre les élèves
7	KIRITSU	Relevez-vous « debout »

Au commandement KIRITSU, relever le genou droit, puis se dresser pour revenir à la position MUSUBI DACHI.

Tout l'exercice¹, descendre, ZAZEN, remonter, se fait le dos droit en conscience de la respiration et en contrôle de TANDEN², ce point que l'on situe environ 10 cm sous le nombril, à l'intérieur du corps et qui est un point de contrôle de la méditation ZEN.

1 – vidéo Tatsuya NAKA faisant travailler le salut en stage.
2 - blog ASAI SHOTOKAN ORGANIZATION INTERNATIONAL