

GOSHIN TAÏ JUTSU - 護身体術

SHIROÏ TORA - 白い虎



Hyōgo (slogan) :

« Meiyō to Kan'yō »

Honneur et partage

名誉と共有

LES KATAS

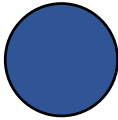
S'appuyant sur la théorie des 5 éléments de la philosophie orientale, les katas servent à découvrir, développer et affiner l'énergie Intérieure d'une manière progressive en travaillant sur des centres d'énergie différents. L'évolution à travers les katas permet de s'équilibrer et de se maîtriser.

CHI NO KATA - SHO DAN NO KATA - kata de l'élément TERRE



Le kata SHO DAN est le premier kata étudié. Il permet d'acquérir la stabilité, la solidité et la vitalité. Le travail des techniques du 1° degré améliore l'énergie vitale par une respiration ventrale. On y emploie essentiellement les "ate waza" et les "kansetsu waza".

SUI NO KATA - NI DAN NO KATA - kata de l'élément EAU



Le kata NI DAN permet d'acquérir l'adaptabilité, le contrôle. Dans le KI SHIN TAI JUTSU, le kata NI DAN est représenté par des techniques en cercle, mouvements souples sans opposition de force. Utilisation de la respiration abdominale qui détend et apaise. Travail sur le centre solaire qui est également le centre émotionnel.

KA NO KATA - SAN DAN NO KATA - kata de l'élément FEU



Le kata SAN DAN permet un travail sur le centre cœur avec la respiration complète. L'énergie est plus affinée, le pratiquant en consomme moins avec une efficacité accrue. Utilisation des pressions sur les méridiens ("gakun") pour agir sur le corps énergie du Uke.

FU NO KATA - YON DAN NO KATA - kata de l'élément VENT



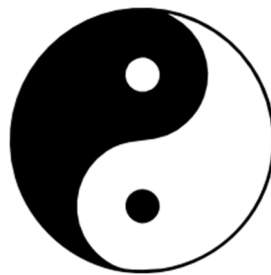
Le kata YON DAN est principalement axé sur un travail du centre pharyngé. Sur les attaques, le pratiquant crée le vide qu'il peut accentuer grâce à l'acquisition de la clairvoyance.

KU NO KATA - GO DAN NO KATA - kata de l'élément ÉTHERIQUE



Le kata GO DAN propose un travail sur le centre frontal et coronal. Les énergies agissent sur l'âme et sur l'esprit.

LE YIN ET LE YANG

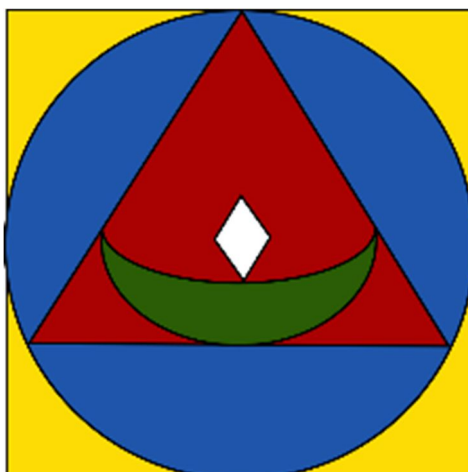
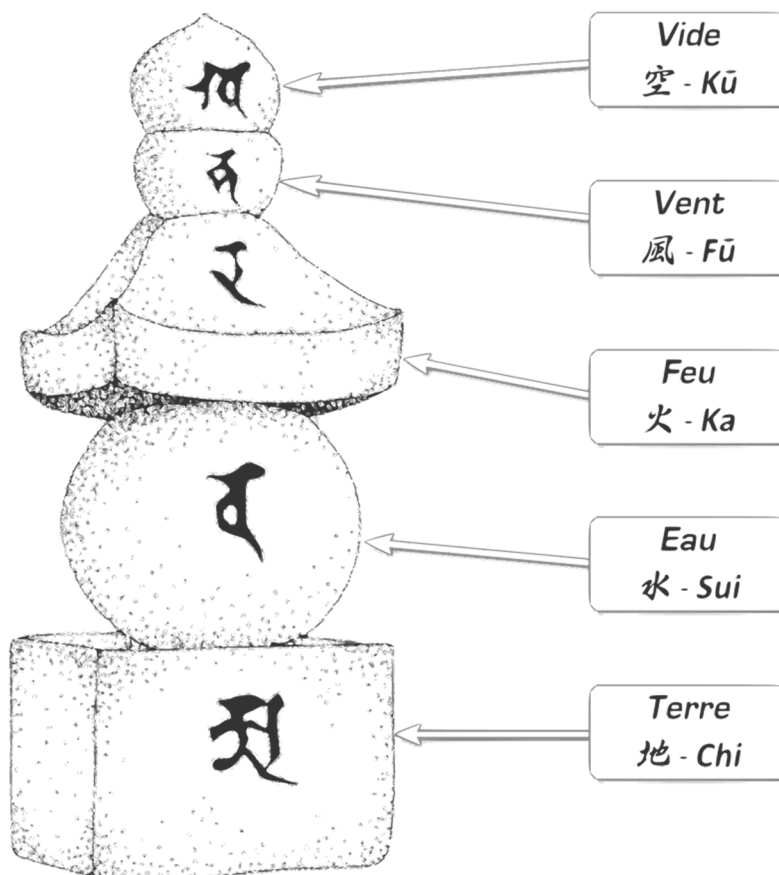


Yin (Noir)	Yang (Blanc)
Féminin	Masculin
Négatif	Positif
Impairs	Pairs
Eau	Feu
Froid	Chaud
Humide	Sec
Intérieur	Extérieur
Passif	Actif
Descendant	Ascendant
Contraction	Expansion
Noirceur	Lumière
Maison	Jardin

LES 5 ÉLÉMENTS

Les cinq éléments sont, par ordre croissant de puissance,

- *Chi* (地, « terre »),
- *Sui* ou *mizu* (水, « eau »),
- *Ka* ou *hi* (火, « feu »),
- *Fū* ou *kaze* (風, « vent ») et
- *Kū* ou *Sora* (空, « vide »). Ce dernier est parfois associé au ciel, à la foudre ou au paradis.



Principes à démontrer lors de votre pratique en Goshin Tai Jutsu

Le SHO DAN est le premier niveau. Il permet d'acquérir la stabilité, la solidité et la vitalité. Le travail des techniques du 1^{er} degré améliore l'énergie vitale par une respiration ventrale. On y emploie essentiellement les "ate waza" et les "kansetsu waza".

Respect de l'Etiquette (Reï Shiki)

- Est la manière de se comporter dans un Dojo (Attitude, saluts, sérieux, écoute, travail...)

Le principe de stabilité

- Bon équilibre (Tonicité du corps et des jambes).
- Corps droit, légèrement incliné en avant.
- Jambes légèrement fléchies et très toniques.

Le principe de l'Energie

- Provient du Hara (ventre).
- Est extériorisé par « l'Inspire / expire ».
- Se démontre par la manière de faire la technique (« avec rythme et tonicité »).
- Tonicité du corps.

Positif (Tori) / négatif (Uke)

- Tori doit être légèrement penché vers l'avant (Position positive).
- Uke doit être mis en déséquilibre, souvent vers l'arrière (position négative).

L'Attitude martiale

- Toujours être vigilant sur tout notre entourage (Sanshin).
- Toujours en garde, lors du travail.
- Regard sérieux utilisant une vision globale de l'adversaire et de l'entourage.
- Recherche de la perfection des gestes (répétitions sans arrêt).

Tout ceci doit être exprimé dans tous les gestes de Goshin Tai Jutsu, même lors du salut.

Terminologie du Goshin Tai Jutsu

LES POSITIONS

Musubi Dachi:

Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.

Kiba Dachi:

Position du cavalier. Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas **Tekki**. On retrouve cette position aussi dans Heian Sandan.

Heisoku Dachi:

Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve aussi dans **Heian Sandan**.

Heiko Dachi:

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles

Hachiji Dachi:

Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt. Le défaut couramment constaté est d'écartier exagérément les pieds.

Uchi Hachiji Dachi:

Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.

Shiko Dachi:

Position du cavalier avec les pieds à l'extérieur (position du Sumo). Position équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur. Cette position qui n'existe pas dans les katas shotokan mérite une grande attention et une étude sérieuse. Bien que très similaire à kiba dachi, elle permet de développer des sensations et des capacités différentes.

Zenkutsu Dachi :

Position vers l'avant, souvent utilisée en kata. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute. Cependant, cette caractéristique peut varier, en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.

Kokutsu Dachi :

Position vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur. La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière. *On le retrouve dans **Heian Shodan**.*

Fudo Dachi:

Position de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant. C'est la position des karatékas de niveau avancé.

Neko Achi Dashi:

Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.

Kosa Dachi:

Position pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. On retrouve cette position dans Heian Nidan, **Heian Godan** et Bassan Dai. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.

Moto Dachi:

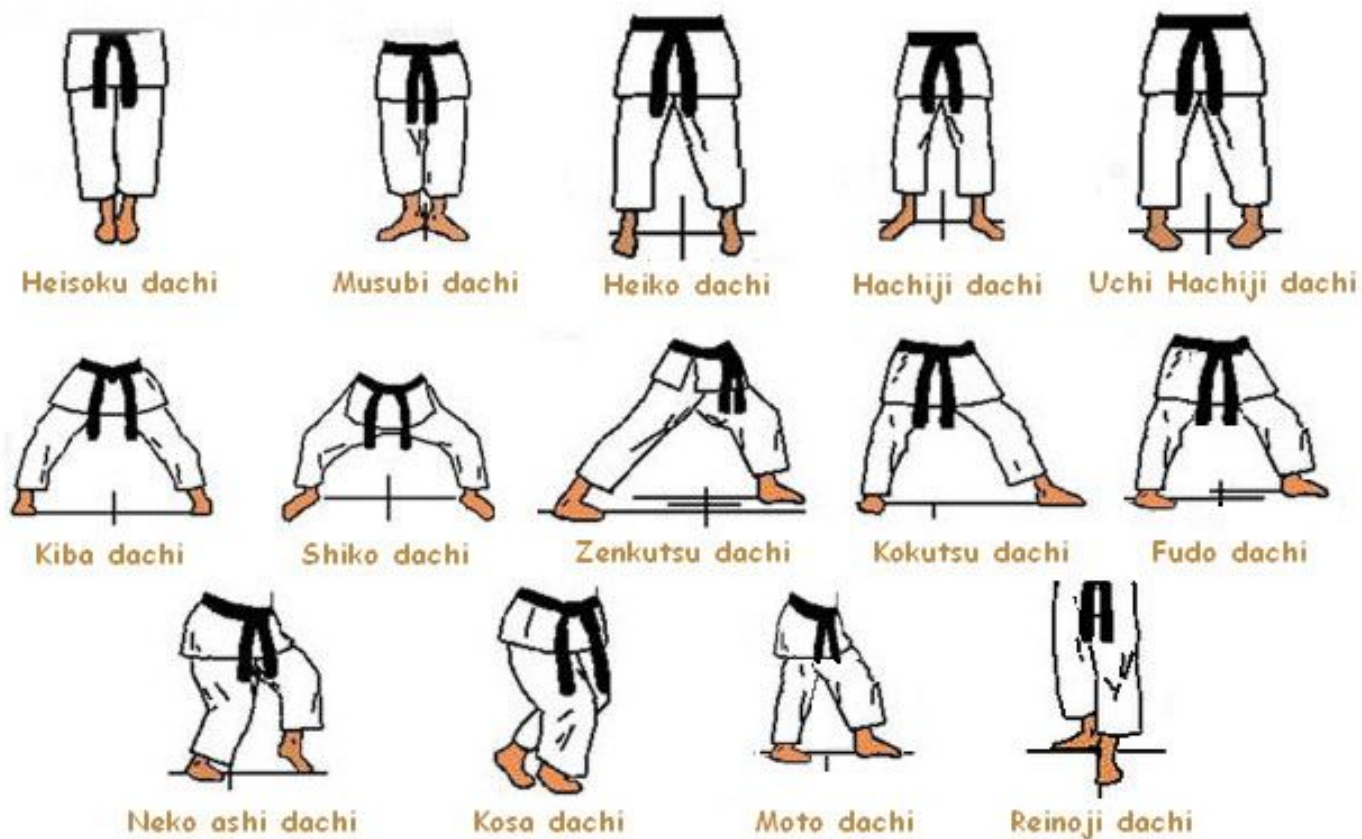
Position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi)

Reinoji Dachi:

En forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. Position assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière. Quatrième position dans *Heian Shodan*.

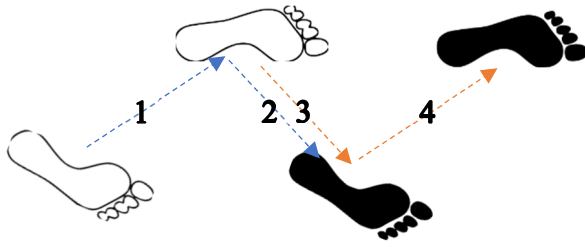
Les positions de pied complémentaires à retenir pour les ceintures noires :

- **Sanchin Dachi** : Position dite du Sablier. Les orteils du pied arrière sont sur la ligne du talon du pied avant
- **Hangetsu Dachi** : Position dite du Sablier large. C'est un Kiba Dachi mais sur un angle de 45°
- **Tsuru Ashi Dachi** : Debout sur une jambe
- **Teiji Dachi** : Debout un pied devant l'autre formant un T



LES DEPLACEMENTS

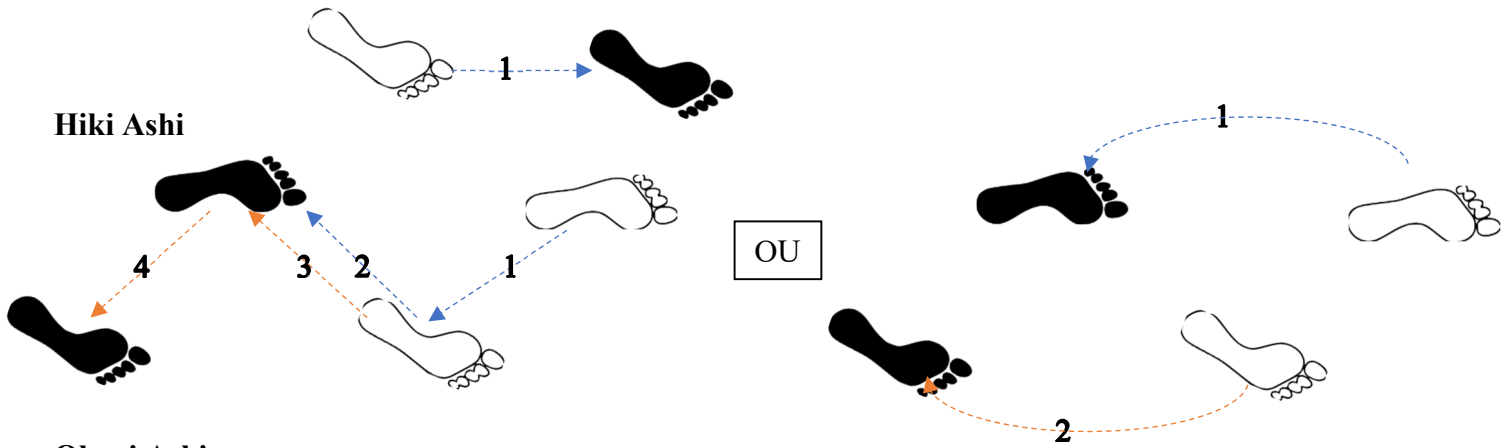
Ayumi Ashi



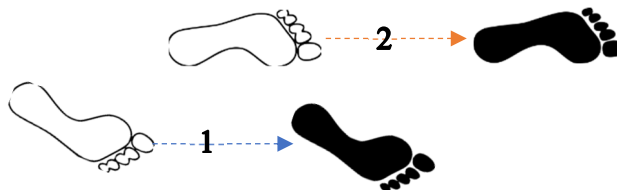
Tsugi Ashi



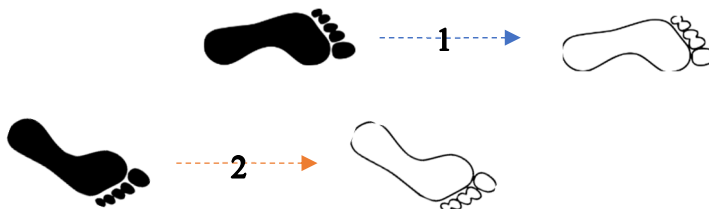
Hiki Ashi

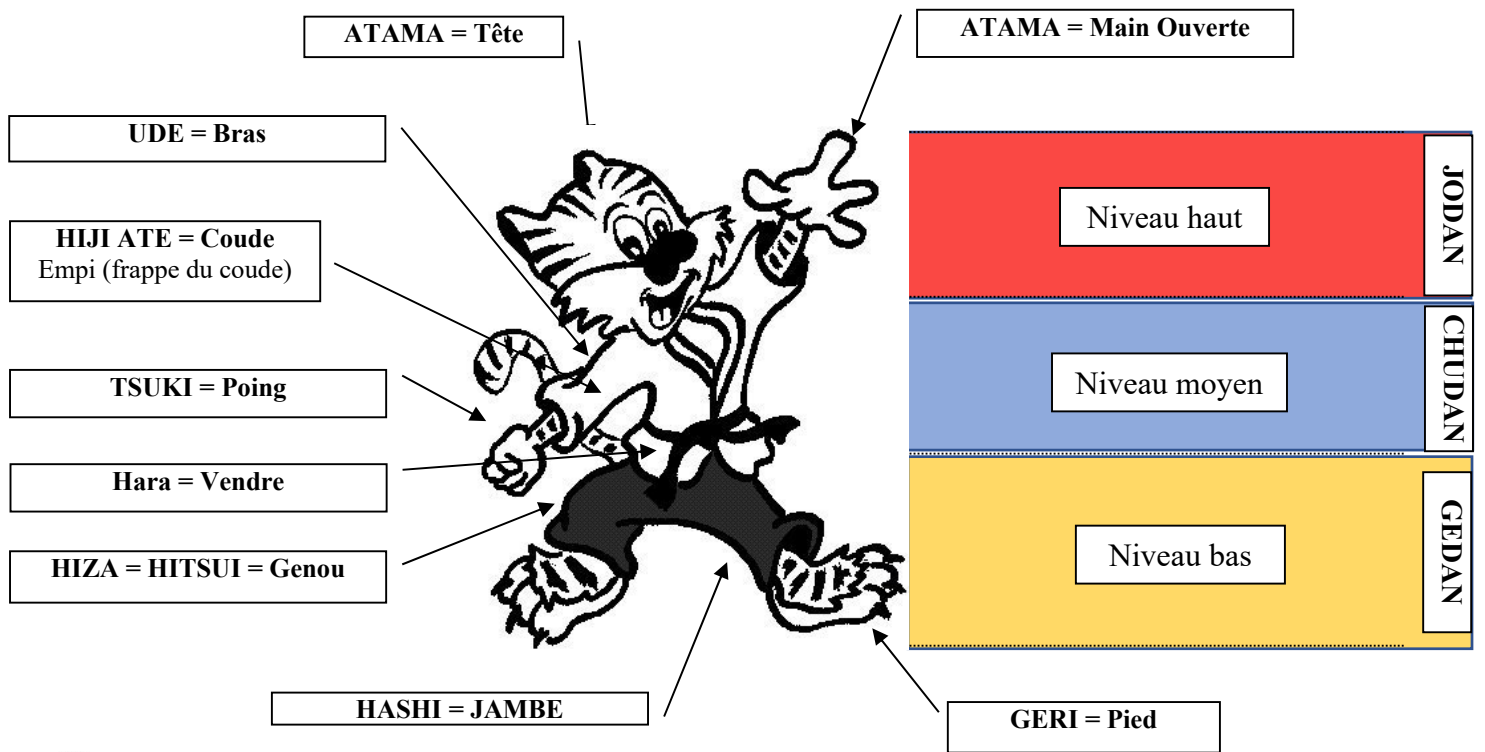


Okuri Ashi



Yori Ashi (glissant le pied arrière)





SHUTO

Sabre de main : Est l'arme la plus adaptable : on peut, frapper à droite, à gauche, au cou, à la tête, sur les côtés, les clavicules, les bras. Les coups de shuto sont très efficaces.



TEISHO-UCHI

Coup donné avec le talon de la main, attaque de la paume



HAÏTO

Coup donné de revers avec le côté opposé au tranchant de la main. Très efficace lui aussi, il permet des coups à une distance plus rapprochée



URA-KEN

Le coup est donné soit du dos de la main retournée poing fermé, soit de la face dorsale des articulation métacarpo-phalangiennes des quatre derniers doigts, cette dernière partie du dos de la main, poing fermé, étant la plus dure et la plus efficace.



TETSUI-UCHI-KEN (le poing marteau)

En utilisant le bord libre du métacarpe du petit doigt, on donne le coup de poing à la manière d'un marteau. On peut aussi et la même manière se servir du métacarpe du pouce.



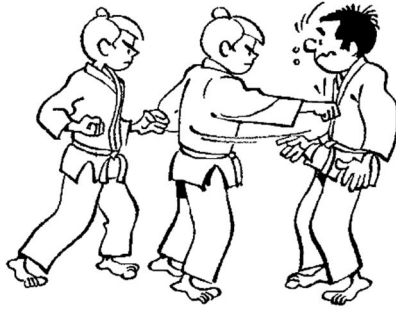
HUJI-ATE (EMPI)

Coup de coude

TE-WAZA (atémis avec les mains)



Tsuki de près



Tsuki à distance



Age Tsuki



Mawashi-tsuki



Tetsui-uchi



Ura-ken



Shuto tranchant



Teicho

HIJI le coude



ATAMA la tête



ASHI-WAZA (les techniques des pieds)



Mae-geri haut



Mae-geri-keage (foueté)



Mae-geri-keikomi (Rentrant)



Mawashi-geri



Yoko Geri



Gedan-geri



Mikazuki-geri



Ushiro-geri-keage



Ushiro-geri-keikomi



Kagato-geri



Mae-hiza geri



Mawashi-Hiza Geri



O SOTO GARI 1^{er}



O GOSHI 1^{er}



UKI GOSHI 1^{er}



KOSHI GURUMA 1^{er}



DE ASHI BARAI 1^{er}



MOROTE GARI 1^{er}



UKI OTOSHI 1^{er}



TSURI KOMI GOSHI 1^{er}



TSURI GOSHI 3^e



KO UCHI GARI 3^e



TOMOE NAGE 3^e



KATA GURUMA 3^e



SUMI GAESHI 3^e



TANI OTOSHI 3^e



YAMA ARASHI 3^e



SUKUI NAGE 3^e



YOKO OTOSHI 3^e



UKI WAZA 3^e



URA NAGE 3^e



MAKI KOMI 3^e



SEOI NAGE



O UCHI GARI



KO SOTO GAKE



UCHI MATA



HARAI GOSHI



O GURUMA



TAI OTOSHI



HANE MAKI KOMI



UTSURI GOSHI



TE GURUMA

Apprendre à compter

1 Ichi	11 10 + 1 jyu ichi	36 3 x 10 + 6 san jyu roku
2 ni	12 10 + 2 jyu ni	43 4 x 10 + 3 yon jyu san
3 San	13 10 + 3 jyu san	71 7 x 10 + 1 nana jyu ichi
4 yon (ou shi)	14 10 + 4 jyu shi ou jyu yon	99 9 x 10 + 9 kyu jyu kyu
5 go	15 10 + 5 jyu go	
6 roku	16 10 + 6 jyu roku	
7 nana (ou shichi)	17 10 + 7 jyu nana ou jyu shichi	
8 hachi	18 10 + 8 jyu hachi	
9 Kyu	19 10 + 9 jyu kyu	
10 jyu		

Afin de compter plus haut, on se base sur le même principe :

100 Hyaku	101 100 + 1	hyaku ichi
1000 Sen	201 2 x 100 + 1	ni hyaku ichi
10000 Man	546 5 x 100 + 4 x 10 + 6	go hyaku yon jyu roku
	3427	san zen yon hyaku ni jyu nana
	23456	ni man san zen yon hyaku go jyu roku

101 100 + 1	Hyaku ichi
201 2 x 100 + 1	Ni hyaku ichi
546 5 x 100 + 4 x 10 + 6	Go hyaku yon jyu roku
3427	San zen yon hyaku ni jyu nana
23456	Ni man san zen yon hyaku go jyu roku

Quelques anomalies :

On utilise "**shi**" pour "quatre" seulement lorsqu'il indique l'unité.

Donc, il faut utiliser "**shi**" ou "**yon**" dans 3654 ? mais seulement "**yon**" pour 40, 400, 4000, etc.

On utilise "**shichi**" pour "sept" seulement lorsqu'il indique l'unité.

Donc, utilisez "**shichi**" ou "**nana**" dans 9607, mais seulement "**nana**" pour 70, 700, 7000, etc.

600 = "**roppyaku**" (pas "rokyu hyaku") 800 = "**happyaku**" (pas "hachi hyaku") 8000 = "**hassen**" (pas "hachi sen")

Commandements

Salut

« Seï Retsu » (Alignez-vous !) 整列	« Seïza » (à genoux !)	« Shodaï » (maître fondateur) s'il est présent « Shinzen » (Esprit des anciens maîtres) « Shomen » (mur d'honneur) si pas d'hôtel des esprits « Senseï » (professeur) « Otagaï » (ensemble)	« -ni » (à/au)	« Reï » (salut !)	« Kiritsu » (debout !)	« Reï »
--------------------------------------	---------------------------	---	-------------------	----------------------	---------------------------	---------

Ordres divers

Yoy	Passage en position d'attente
Kamae ou Kamaete	En garde
Ajime	Commencer
Matte	Stop
Soramade	Arrêt du travail
Yame	Retour en position d'attente (en garde)
Yasme	Repos
Kaïte (ha) ou Mawate	Demi-tour (changer de direction)
Kotaï	Changement de partenaire

Méditation

Mokuso (début de la méditation)
Mokuso Yamé (fin de la méditation)

VIDEOS POUR REVISER

	Thèmes	Liens
1	Programme Tai Sabaki	https://youtu.be/TiyrtUpXLk
2	Programme Stabilités waza	https://youtu.be/CPJRXXao8ks
3	Programme Ukemi Waza	https://youtu.be/gjkqOvYXksY
4	Programme dégagements de base	https://youtu.be/yCRKHsSabXU
5	Programme Atemi mains	https://youtu.be/E051d_UdoS4
6	Programme Atemi jambes	https://youtu.be/WZ3GVbqKmCs
7	Programme Kansetsu Waza	https://youtu.be/2JIEf3rMvI4
8	Programme Nage Waza	https://youtu.be/eWVBzqtF78I
9	Programme Tanbo Jutsu	https://youtu.be/W19YS-prZN0
10	Comment attacher sa ceinture	https://www.youtube.com/watch?v=Z1A0NGSR8BY
11	Variantes de base	https://www.youtube.com/watch?v=1Aa0osEBO6M&t=188s

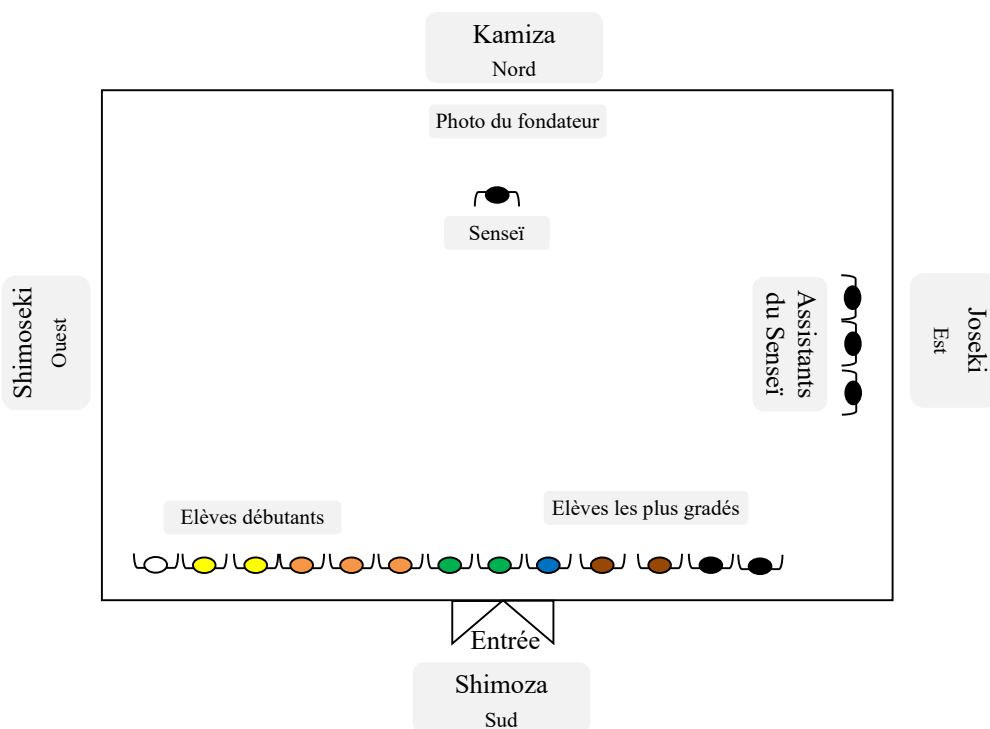
DIVERS

LE DŌJŌ

Dōjō est un mot japonais qui signifie « lieu » (*jō*) où l'on étudie la « voie » (*dō*). Ce mot, d'origine Bouddhiste, correspond au terme sanskrit « *place de l'éveil* ». C'est donc le lieu consacré au travail sur soi.

Le *dōjō* est au départ, la salle principale des temples Bouddhistes. Lieux très imprégnés de traditions et de règles strictes. Ces grandes salles, ont été ensuite utilisées pour l'étude des arts martiaux. De nos jours, le *dōjō* est le lieu où l'on étudie la voie des arts martiaux (Budo). La tradition et le respect y sont donc toujours présents.

I) Description



Kamiza : le mur d'honneur

Est le cœur du *Dōjō*, sur lequel trône souvent un petit autel *Shintō* pour vénérer les ancêtres ou les dieux, le *Kamidana* (étagère des dieux). On peut également y trouver l'image du fondateur, ou une calligraphie exprimant la devise du *Dōjō*. Il faut saluer le *Kamiza* en entrant et en sortant, c'est une marque de respect envers les Maîtres et/ou le fondateur.

Shimoza : le mur inférieur

Il est en face du mur d'honneur. Normalement, c'est en son centre que se situe la porte d'entrée, et c'est là que se placent les élèves les moins gradés.

Joseki : Mur supérieur

Lorsque l'on fait face au *Kamiza*, c'est le mur de droite. C'est l'endroit où se placent les assistants de l'enseignant et les invités d'honneurs. Pendant les examens, c'est là que se tiennent, le jury.

Shimoseki : Mur inférieur

Il se situe à gauche, lorsque l'on fait face au *Kamiza*.

II) L'étiquette au Dōjō

Dans la vie quotidienne, le **Reigi-saho** est l'ensemble des usages exprimant la politesse, le respect et la courtoisie. Il est appliqué dans les arts martiaux traditionnels, par des principes immuables appelés le **Rei Shiki**. Le salut n'est que l'une des expressions de cet état d'esprit du véritable Budoka (pratiquant de la voie du guerrier), mais c'est aussi faire preuve de respect et de politesse à tout moment, s'exprimant par le fait d'être ponctuel, par le salut, par être à l'écoute des autres et les aider si besoin ...

1. Les titres

Le sensei : signifie enseignant. Ce terme n'est pas réservé aux arts martiaux, il désigne d'une manière générale, un professeur. Il se place du côté du *Kamiza*.

Le Shin sempai : « L'ombre » - « le soutien » - « présence virtuelle » du Sensei, en général un Uchi Deshi.

Le sempai : est le plus ancien élève, voir le plus âgé d'un groupe, quelqu'un de plus ancien par rapport à un autre. Le *sempai* signifie celui qui a commencé avant vous. Le *sempai* dirige le cérémonial. Son rôle est d'apporter son aide aux novices et de veiller à ce que les élèves connaissent et respectent les règles du *dōjō*.

Le kohaï : Est quiconque ayant moins d'expérience, littéralement il signifie le "junior".

L'attitude avec les autres : On se doit d'aider quiconque a besoin de notre expérience, non pas avec une attitude de supériorité, mais avec la simplicité et la modestie de celui qui transmet ses connaissances acquises par l'effort, et la persévérance. Rappelez-vous, qu'il y aura toujours quelqu'un plus haut gradé que vous. La perfection n'est jamais atteinte et doit toujours être recherchée.

2. Les saluts

En entrant dans un dōjō et en sortant, ainsi qu'en montant sur le tatami et en le quittant, vous devez saluer. Saluez toujours en direction du mur d'honneur en **Ritsu Reï** (Salut Debout).

Lors du début de cours, au signal, allez-vous placer rapidement sur une ligne du côté **Shimoza**, face au **Kamiza**, par ordre de grade avec les plus avancés, les **sempai** à votre droite. Le salut marque traditionnellement le respect que l'on témoigne au Maître fondateur, à l'instructeur, au dōjō ainsi qu'aux partenaires. Il se fait dans le silence le plus complet.

Lors du salut à genoux (**Za Reï**), attendre en position **Musubi Dachi** (debout talons joints, pieds en V, bras le long du corps, dos droit, mains posées légèrement sur l'avant des cuisses).

Au commandement « **Seïza** » signifiant « à genoux », avancez légèrement le pied droit, puis sans reculer, posez le genou gauche au sol, orteils armés, puis idem pour le côté droit. Étendez ensuite les orteils, pour avoir les pieds en extension et asseyez-vous sur vos talons.

Les mains sont posées sur le haut des cuisses, doigts vers l'intérieur. Le dos est droit. Pour les hommes, les genoux sont écartés de la largeur des épaules, les femmes sont genoux serrés. Le poids du corps doit être réparti légèrement à l'arrière, la tête bien dans l'axe de la colonne vertébrale.

Après le commandement « **Reï** » lui-même précédé de deux mots précisant à qui s'adresse le salut (ex : « Shinzen ni ... », « Shomen ni ... », « Senseï ni ... », « Otagai ni ... »), dos toujours droit, inclinez le buste à demi pour poser la main gauche au sol, doigts serrés pouce écarté, puis la main droite à l'identique pour former un triangle entre les pouces et les index. Ensuite, finissez la descente du buste jusqu'à avoir le dos à l'horizontal en levant très légèrement les fesses, tête au-dessus des mains sans les toucher (pour un salut classique).

Pour vous redresser, attendez que votre voisin de droite commence à bouger. Le buste remonte à moitié, ramenez la main droite sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche en finissant le redressement du buste à la verticale. Veuillez à ne pas utiliser les mains pour vous relever et à garder le buste parfaitement droit pendant toute la durée du salut.

Shinzen ni reï est le salut destiné aux ancêtres et aux divinités. Il y a une forte notion religieuse symbolisée par l'autel Shinto souvent placé sur le mur d'honneur (Kamidana).

Shomen (devant) **ni reï**; est le salut destiné particulièrement aux fondateurs, ceux qui ont tracé la voie et qui ont permis la naissance de la discipline, et qui ont consacré leur vie au développement de cet art.

Senseï ni reï est le salut destiné au professeur.

Otagai ni reï est le salut des élèves entre eux. Pour ce salut, les assistants Yudansha (ceintures noires), qui se trouvent du côté droit du dōjō se tournent vers les Mudansha (non ceintures noires) et les mudansha se tournent vers eux pour le salut. Pour se tourner, gardez toujours le dos droit, les mains restent sur les genoux, ramenez le genou gauche contre le genou droit puis décalez ensuite le genou droit vers l'extérieur. Ainsi, vous serez orientés vers les assistants pour les saluer. Pour revenir face au senseï, faites le déplacement des genoux en sens inverse.

Au commandement « **Kiritsu** » signifiant « debout », Relevez-vous toujours dos droit sans utiliser les mains. Redressez-vous sur les genoux en armant les orteils, levez la jambe droite en position ½ assise, puis poussez sur la jambe droite pour vous mettre debout, la jambe gauche se posant légèrement derrière la jambe droite. Reculez ensuite la jambe droite pour vous retrouver debout en position **Musubi Dachi** comme au début du salut.

Pour le salut debout, position **Musubi Dachi** inclinez-vous en avant, plus bas que le Senseï.

Concernant le regard lors des saluts, on ne doit baisser les yeux que lorsque l'on salue à l'entrée et à la sortie du dōjō, ou pour signifier sa profonde humilité à une personne, ou encore pour exprimer des excuses à quelqu'un. Dans ces deux derniers cas, si l'on est en **Seïza**, on salue avec le front qui touche le sol. A l'exception des cas cités ci-avant, lors des saluts on maintient toujours une « vision périphérique » vers ce qui nous entoure, de manière à rester vigilant et à prévenir toute attaque surprise.

3. S'asseoir dans un dōjō

Pour s'asseoir dans le dōjō, il existe deux postures possibles. La position à genoux en **Seïza** et la position assis en **Anza**. La position **Seïza** est la position traditionnelle pour s'asseoir au Japon. Cette façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux notamment lors des saluts à genoux.

La position **Anza** est une position assise en tailleur jambes croisées.

Lors d'explications, des démonstrations ou de périodes de repos vous devez vous asseoir dans l'une ou l'autre de ces deux positions. Se coucher sur le sol ou s'asseoir avec les jambes allongées est totalement proscrit, car ces postures, en plus d'avoir l'air négligé, peuvent être source d'accident. Il faut également éviter d'adopter une posture nonchalante et toujours être alerte (**Sanchin** = vigilant).

4. La méditation/concentration avant l'entraînement

Juste avant les saluts, il est souvent pratiqué une méditation active (**Mokuso**) d'une trentaine de secondes. C'est pour faire une coupure entre la journée que nous avons vécue et l'entraînement. C'est un moment pour faire le « vide » et se reconcentrer sur soi-même.

Au signal « **Mokuso** » ; fermez les yeux, placez les doigts de manière à former deux « C », un à l'endroit, l'autre à l'envers, les doigts de la main gauche se posent sur les doigts de la main droite et les pouces se touchent par leur extrémité. Respirez lentement et profondément, concentrez-vous pour préparer votre esprit à être attentif au cours. Au signal **Mokuso Yame** ; ouvrez lentement les yeux et reposez les mains sur les cuisses.

Le Mokuso peut se faire également lors du salut de fin de séance, pour refaire le vide, reprendre un esprit calme et serein.

5. Les principes à respecter au Dōjō

Quelques principes à suivre pour le bien-être de tous lors des entraînements et l'image du Dōjō

- Le keïko-gi (Habit de travail) doit être propre, repassé et bien ajusté.
- Le nœud de ceinture doit être fait correctement, les deux pans de la ceinture de même longueur.
- L'écusson du dōjō doit être cousu sur le côté gauche du Keïko-gi (côté cœur).
- Pour des raisons de tradition et d'hygiène, il est interdit de marcher sur le tatami en chaussures.
- Les ongles doivent être coupés et propres, c'est une question d'hygiène et de sécurité.
- Les bijoux doivent être enlevés, et les cheveux longs attachés en arrière.
- Saluez en entrant et en sortant du tatami.
- Parlez le moins possible sur le tapis.
- Saluez avant et après avoir travaillé avec un partenaire.
- Lorsque le professeur corrige votre technique, saluez-le à la fin de son explication pour lui dire merci.
- Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en « seiza » et saluez de même à la fin de l'explication.
- Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos d'une technique. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- Si vous n'êtes pas « **Yudansha** » (Ceinture Noire), n'essayez pas de corriger votre partenaire. Par contre si vous n'avez pas vu les mêmes choses, parlez-en avec humilité en posant des questions, plutôt qu'en faisant une affirmation.
- Si vous arrivez en retard, attendez au bord du tatami, immobile et en silence, que l'instructeur vous donne la permission de monter sur le tatami.
- Pendant le cours, il est nécessaire de toujours avertir le professeur avant de sortir du dōjō. Si vous devez partir avant la fin du cours, informez l'instructeur au début du cours ; c'est surtout une question de sécurité.
- Au signal Yame « arrêtez », ne bougez plus, revenez en garde et attendez.
- Au signal Yasme, saluez votre partenaire, et allez-vous assoir rapidement et en silence.
- Ne vous appuyez pas contre le mur, ne croisez pas les bras (attitude de fermeture).
- Les armes sont rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- N'utilisez jamais des armes qui ne vous appartiennent pas sans autorisation.
- Après le dernier salut à la fin du cours, il est d'usage de remercier le senseï pour avoir partagé avec nous son expérience.



Ces règles n'ont pas été créées pour notre dōjō, elles sont en usage dans tous les dōjōs à travers le monde, avec des variations mineures.

Alors, que vous soyez dans votre dōjō ou dans d'autres, respectez ces principes pour vous faire honneur et faire honneur à votre Senseï.

LE NIHON TO 日本刀 OU KATANA

Bien que le sabre japonais ait été créé pour une utilisation guerrière, il est actuellement reconnu comme une œuvre d'art à part entière. Habituellement, on considère que l'histoire du sabre japonais est divisée en cinq grandes périodes historiques : les sabres jōkotō (avant 900), les sabres kotō (sabres anciens 900-1596), les sabres shintō (nouveaux sabres 1596-1780), les sabres shin-shintō (nouveaux nouveaux sabres 1781-1876) et les gendaitō (sabres modernes 1876-présent)¹³. Chacune de ces périodes représente un courant de forge particulier.

Les sabres et dagues :

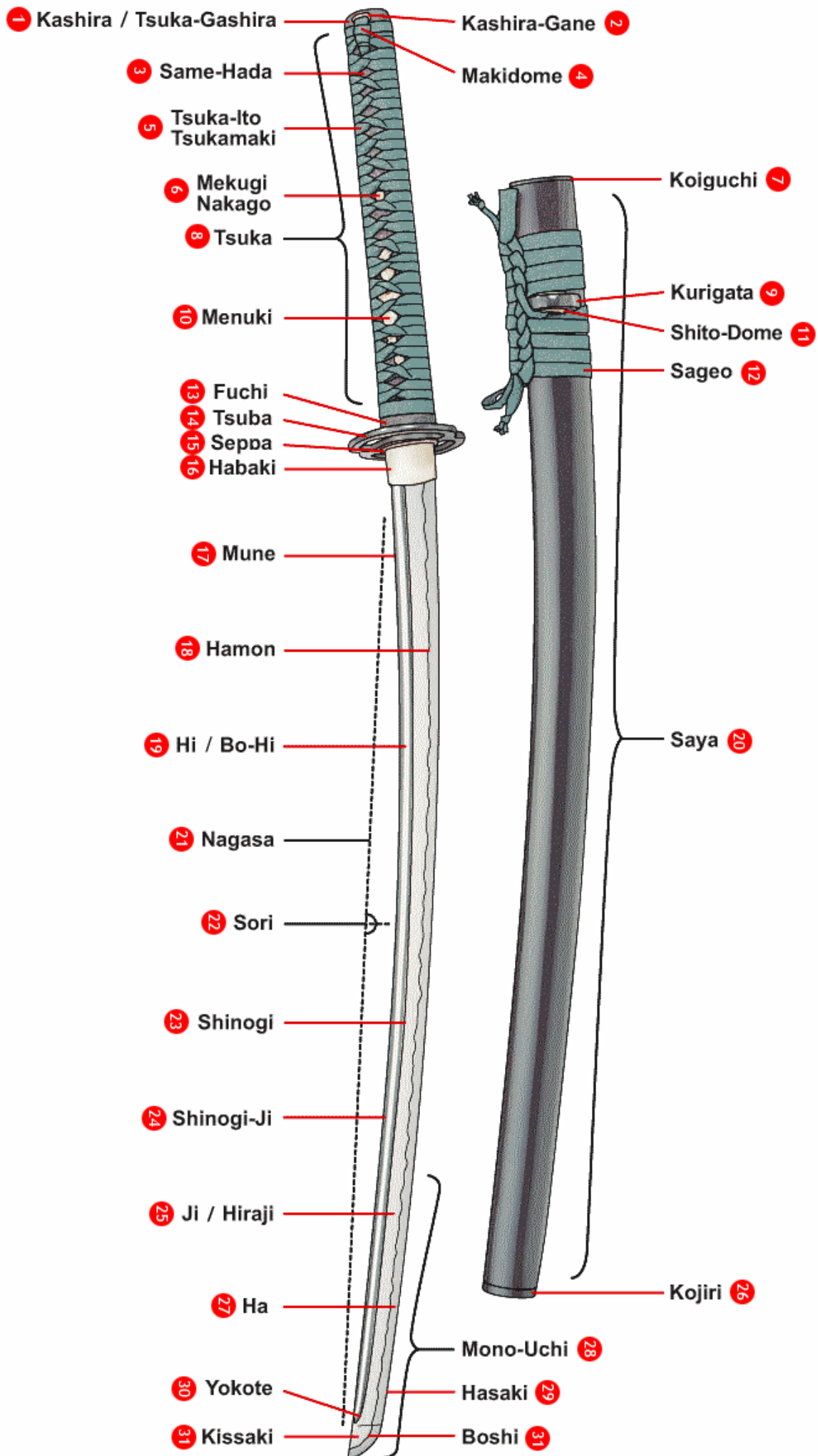
Le tachi (太刀, «sabre long»?), sabre courbe d'environ 70–80 cm, apparu vers l'an 900¹⁴. Principalement utilisé par la cavalerie, se porte avec l'armure, le tranchant (nagasa) vers le bas. Il existe des variantes de formes telles que :

- le kodachi (小太刀, «petit tachi»?), petit tachi de moins de 60,6 cm.
- le ōdachi (大太刀?, « grand tachi ») tachi d'environ 90 cm.
- le nodachi (野太刀, «tachi de terrain»?), très lourd, pouvant mesurer jusqu'à 1,50 m.
- l'uchigatana ((打刀?, « épée de combat »)?), descendant du tachi, mais très proche du katana, car de fabrication identique au tachi. Souvent considéré de qualité inférieure au katana.
- Le katana (刀, «sabre»?), courbe, d'environ 60 cm. Sa production³ surpasse celle du tachi pendant l'époque de Muromachi (après 1392). Il est porté tranchant vers le haut.
- Le wakizashi (脇差?), courbe, similaire au katana, entre 30 et 60 cm.
- Le tantō (短刀, «petit sabre»?) aussi appelé Koshigatana³, mesure moins de 30 cm, peut être droit ou peu courbe.

Les lances :

- La naginata (薙刀?), lame très courbée mesurant entre 30 et 60 cm, montée sur une hampe variant entre 120 cm et 240 cm, ,proche du vouge. La lame est forgée selon les techniques de fabrication du sabre. Son apparition se fait à l'ère Tenryō (938-947)¹⁵.
- Le nagamaki (長巻?), lame peu courbée, longue de plus de 60 cm et montée sur hampe de taille égale à la lame. Probablement apparu pendant l'époque de Heian¹⁶.
- Le yari (槍?), lance dont la pointe est formée d'une lame à double tranchant forgée de la même manière que les sabres.





LE VOCUBULAIRE

Vocabulaire général	
Goshin Tai Jutsu	Les techniques du corps de self défense
Goshin	Self défense
Tai	Corps
Justu	Techniques
Dojo	Lieu où l'on étudie la voie
Shiroi Tora	Tigre blanc
Sensei	Le professeur (littéralement celui qui est né avant)
Tori	Celui que fait la technique
Uke	Celui qui subit la technique
Le salut	
Seiza	Position à genou
Kiritsu	Se lever
Rei	Saluer
Shinzen	Lieu où sont les esprits des anciens maitres
Otagai	Tous ensemble, mutuellement, réciproquement
Ni	A / au
Les commandements	
Yoy	Passage en position d'attente (debout pieds écartés de la largeur de hanches)
Kamae ou Kamaete	En garde
Ajime	Commencer
Matte	Stop
Soramade	Arrêt du travail
Yame	Retour en position d'attente (en garde)
Yasme	Repos
Kamaite (ha) ou Mawate	Demi-tour (changer de direction)
Kotai	Changement de partenaire
Migi	Droite
Hidari	Gauche
Les déplacements	
Tai Sabaki	Déplacement du corps
Ayumi Ashi (avant)	Marche en alternant pied droit pied gauche en accent circonflexe
Iki Ashi (arrière)	Marche arrière alternée pied gauche pied droit
Tsugi Ashi (avant)	Marche avant en pas rattrapés (toujours le même pied devant)
Tsugi Ashi (arrière)	
Ko Tai Sabaki (avant)	Petit déplacement du corps
Ko Tai Sabaki (arrière)	
O Tai Sabaki (avt)	Grand déplacement du corps
Irimi (intérieur)	Rentrer dans le corps
Irimi (extérieur)	
Iraki (intérieur)	Déplacement latéral
Iraki (extérieur)	
Les protections	
Ukemi	Protection du corps (chute/roulade)
Ushiro Ukemi	Chute arrière
Yoko Ukemi	Chute sur le coté
Mae Mawari Ukemi	Roulade avant

Ushiro Mawari Ukemi	Roulade arrière
Les frappes	
Atemi Waza	Techniques de frappe main
Shomen Uchi	Frappe du tranchant de la main sur la face avant du sommet (la tête)
Yokomen Uchi	Frappe du tranchant de la main sur le côté du sommet (la tête)
Ura Yokomen Uchi	Frappe du tranchant de la main sur le côté opposé du sommet (la tête)
Tsuki Uchi	Frappe du point
Iki te	Tirade de l'autre main pendant la frappe
Mae Geri Kekomi	Coup de pied de face pénétrant
Mae Geri Keage	Coup de pied de face fouetté
Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
Yoko Geri	Coup de pied de coté
Les clés articulaires	
Kansetsu Waza	Techniques de clés articulaires
Ude Gatame 1 ^{ère} forme	Contrôle du bras sur bras tendu prise pouce contre pouce
Ude Gatame 2 ^{ème} forme	Contrôle du bras sur bras tendu prise sur poignet
Ude Garami 1 ^{ère} forme	Contrôle du bras sur bras plié par-dessus l'épaule
Ude Garami 2 ^{ème} forme	Contrôle du bras sur bras plié dans le dos
Waki Gatame	Contrôle par l'aisselle
Kote Mawashi 1 ^{ère} forme	Rotation du poignet par l'extérieur
Forme Oshi Taoshi	En poussant
Forme Iki Taoshi	En tirant
Les projections	
Nage Waza	Techniques de projection
Uki Otoshi	Action vers le bas avec action flottante
Ushiro Ryo kata Otoshi	Saisir les deux épaules par l'arrière et les amener vers le bas
O Soto Otoshi	Amener vers le bas par une action vers le bas
O Soto Gari	Grand fauchage extérieur
Tai Otoshi	Action vers le bas avec un blocage du corps
Uki Goshi	Projection par la hanche flottante
Hakko nage	Projection de la huitième lumière
Kani Basami / Kokyu Guruma	Projection en pinces de langouste / projection en roue par la respiration
Les armes	
Bō	Grand bâton (180 cm)
Han bō	Demi bâton (90 cm)
Tan bō	Petit baton (60 cm)
Jyo ou Jo	Bâton (128 cm)
Tantō	Couteau, petit sabre
Katana	Sabre japonais à simple tranchant
Ken	Sabre
Bōkken	Sabre en bois
Iaitō	Sabre
Les formules de politesse	
Ohayō gozaimasu	Bonjour (le matin)
Konnichiwa	Bonjour dans la journée
Konbanwa	Bonsoir (dans le sens bonjour le soir)
Oyasuminasai	Bonne nuit
Sayōnara	Au revoir
Mata ne	A bientôt (entre amis)
Arigatō gozaimasu	Merci beaucoup

Arigatō	Merci
Onegaï shimasu	S'il vous plaît / Je vous en prie, façon d'inviter quelqu'un à travailler avec vous
Dōzo	Je vous en prie / Après vous
Otsukaresama desu	Bon travail (à la fin de la séance dit par le senseï après le remerciement des élèves)

Attention en japonais le « e » se prononce « é », le « u » se prononce « ou », enfin le « r » se prononce entre « r » et « l ».