



**ENDO Minori**  
**L'USML(78), 6 dan**

### **3e cours de kendo en japonais 3/10**

Les mots en japonais s'écrivent phonétiquement en utilisant les alphabets, il faut savoir prononcer à la japonaise.

Cet R qui me gêne ....

Il y a deux Sensei chez nous : Roland et Laurent. Pour une Japonaise ils sont terribles ! Parce que c'est très difficile de faire la différence : R et L. Quand un mot japonais écrit en roma-ji, R se prononce entre R et L, ou bien plutôt L.

Votre R qui me gêne...

Merci s'écrit **ARIGATÔ** mais se prononce Ali-gâteaux

**REI** la salutation se doit être écrit Lé-ï et prononcé Lé-é

**SEIRETSU** l'ordre pour alignement : Sée-Létzou

Cet objet qui protège autour de notre hanche est donc **TARE** (Talé) non pas taré. Surtout pas, absolument pas taré !

La première chose " très Kendo " est sans doute cette cérémonie. On pourrait améliorer notre cérémonie " très japonaise " avec des accents de vrai japonais.

Le début d'entraînement : **Ordre** à suivre

1-Quand un Sempaï dit **SEIRETSU**, on s'aligne rapidement .

2-L'ordre " **SEIZA** " pour se mettre à genoux mais il ne faut pas s'asseoir avant sensei.

3-Quand le Sempaï dit " **SHISEI O TADASHITE** ", il faut redresser votre posture **SHISEI**. Selon le dojo ceci est **KIOTSUKE** (Garde à vous ! ) ou autre chose.

4-Pour se taire et méditer : " **MOKUSO** "

5-" **MOKUSO YAME** " pour qu'on s'arrête Mokuso

6-" **SHOMEN NI REI** " pour saluer en face et en silence.

7-" **SENSEI NI REI** " pour saluer au professeur,

Annonçons tous ensemble "**ONEGAISHIMASU** "

8-"**OTAGAI NI REI** " Saluer entre camarades (y compris les Sensei) en prononçons haut et fort " **ONEGAISHIMASU** "

1 / **SEIRETSU**(prononcez comme Sée-létzou) veut dire l'alignement bien rangé. Les élèves doivent se dépêcher voire courir pour s'aligner rapidement. Faire attendre les Sensei et Sempaï (qui donne des ordres) est très mal poli, ce n'est même plus la peine d'y penser à pouvoir apprendre quelque chose sur ce dojo si on ne peut pas accorder son attitude de respect.

2 / **SEIZA** est une position assise. Genoux pliés et les fesses sur les talons. Au cas où vous ayez des problèmes aux genoux par exemple, vous demandez à votre Sensei pour avoir une permission de faire votre Mokuso debout.

Sonkyo Debout, Seitei lai Debout, seront autorisés pour certains cas.

La phrase numéro 3 a été ajouté selon mes habitudes....

C'est pour rappeler aux camarades: se tenir droite, redresser le dos, baisser les épaules et entrer le menton, avant de fermer les yeux.

Mais il y aura d'autre façon de dire ou ne rien dire.

4 / **MOKUSO** s'écrit en deux lettres : 黙(もく MOKU/Silence) et 想(そう SÔ / Méditer)

Vous faites votre propres méditation avec votre façon.

Penser, réfléchir, Imaginer ou alors ne rien penser.

Au moment de MOKUSÔ, vous mettez vos mains jointes devant le ventre : un peu plus bas que le nombril, là où votre KI se développe.

Personnellement, je joins la main droite dessous de la main gauche, la paume de deux mains vers le ciel. Deux pousses se poussent légèrement l'un contre l'autre et aussi il y en a d'autre façon comme : deux mains se plient au milieu du corps etc...

La forme de cette mains jointes pour la méditation (dit JYOIN), est variée selon la religion ou de l'école. Parlez en avec votre Sensei comment vous procéderiez dans votre dojo. Quel est la signification portée pour votre dojo. Je ne peux pas vous imposer ma façon.

ZNKR recommande de ne pas dire MOKUSO, ni de mettre l'Autel de Shinto dans les dojos publiques. Car cette forme de méditation a une signification religieuse pour certains, ZNKR demande à dire **SEIZA** (静座 Assis silencieusement ) qui pourrait vous perturber avec SEIZA (正座 Assis les genoux pliés).

Au Japon, vous avez peut-être entendu deux fois SEIZA mais sans MOKUSO. En effet l'ordre est : « Assis genoux et en suite Calmez-vous sans prendre la forme de Méditation religieuse» Pour ce sujet, je ne suis pas apte à polémiquer vu ma capacité en français. Désolée.

6 / **SHOMEN NI REI** : Saluez en face ! se doit écrit plutôt Lé-ï et on prononce Lé-é)

Selon le dojo, on ordonnera **SHIN-ZEN NI REI** (Saluez à l'autel ! ) S'il y a un autel de Sinto est honoré dans votre dojo.

Autre fois presque tous les DOJO du Japon avait un autel domestique shinto. On dit qu'au Japon, il y a des esprits partout, même au Dojo, on soignait cet autel en y mettant du sake et du riz ... Maintenant le monde est devenu laïque, l'autel disparaît du dojo à l'étranger, à la place on y met souvent les photos de fondateur du club, un tableau de calligraphie, un symbole du groupe... Pour rassembler l'esprit du lieu. Si ce symbole n'est pas en face d'alignement, il faut se déplacer la position de SEIZA, avec votre SHINAI à gauche de votre corps (sans faire du bruit) avant de saluer face au symbole du lieu d'entraînement.

7 / **SENSEI NI REI** : Saluez au Professeur ! S'il y a un seul professeur

**SENSEI-GATA NI REI** : S'il y 'en a plusieurs.

Dites **ONEGAISHIMASU** dans les deux cas.

8 / **OTAGAI NI REI** : Saluez mutuellement avec les camarades, en se prononçant **ONEGAISHIMASU**

Dans les compétitions, on dit **SÔGO NI REI**, pour le salue de l'équipe, Le début et la fin de compétition.

Attention !

Il faut renverser 6 et 7 du début pour la cérémonie de la fin du cours.

Le début : Shomen-Sensei-Camarades, et dites **ONEGAISHIMASU**.

La fin : Saluez Sensei d'abord, en suite Shomen et Camarades en dernier. et dites **ARIGATOO GOZAIMASHITA**.

Ca vous paraît peut-être de ne pas avoir d'importance de faire une cérémonie au but de progresser techniquement et physiquement mais pour être à l'heure, saluer aux camarades, remercier aux sensei et sempai, se réunir l'esprit du groupe... sont importants - à mon sens - pour mieux progresser TOUS ensemble.

Certain dojo réinvente la cérémonie après l'entraînement pour récompenser le courage, il paraît que la bière purifie le sueur et la larme