

## Quelques réflexions sur Reigi-Saho

**Mitsunari Kanai, 8ème Dan, Shihan**  
**Instructeur en chef de l'Aïkikai de La Nouvelle Angleterre, USA, de 1966 à 2004**

*Note du rédacteur : cet article de Kanai Sensei sur Reigi Saho est une explication classique de la philosophie et de la pratique de l'étiquette en Aïkido. Il a déjà été publié plusieurs fois, sur le Aïkido Forum et le bulletin d'information de l'USAF et autres. Nous sommes heureux de le mettre à disposition d'une nouvelle génération de lecteurs.*

Principes élémentaires du Reigi.

Le principe qui motive la survie de l'être humain, fondé sur les besoins instinctifs de nourriture et de sexe, est la force, la puissance. La capacité à l'utiliser efficacement est essentielle pour la préservation de la vie. Les techniques de combat sont l'expression de cette force et la race humaine a survécu grâce à son utilisation adéquate. Cette aptitude a donné lieu à de nouvelles idées, à des avancées scientifiques, à la civilisation et la culture. Le moteur de cette force est ancré dans la vie elle-même et constitue encore la base de la société humaine actuelle.

Normalement, le pratiquant d'Aïkido qui choisit cet art martial, décide d'en faire sa voie et de l'intégrer dans sa vie quotidienne. Certains en tirent simplement beaucoup de joie, d'autres au contraire se perdent et doutent. Certains ont une approche égoïste de la pratique, d'autres sont plus humbles. L'attitude de chacun envers la pratique témoigne de ses souffrances et de ses conflits intérieurs en tant qu'être humain. *Chacun juge l'Aïkido à sa façon et lui donne un sens qui lui est propre.*

A l'origine, la raison d'être de l'Aïkido était l'art martial, mais il est également une manifestation des lois naturelles et il contient aussi une dimension psychologique, sociologique, physiologique, morale et religieuse. Ces différents plans se chevauchent tout en gardant leur identité propre. Ensemble ils constituent ce que nous appelons l'Aïkido.

Si nous cherchons le côté combatif de l'Aïkido dans la pratique, nous pouvons y trouver un aspect très destructeur, voir mortel et, mal utilisé, il peut devenir très dangereux. A l'origine, les arts martiaux étaient fait pour cela. Ainsi tout art martial sans philosophie et sans une discipline stricte n'est qu'un sport de combat.

Même si les sports ne constituent pas des situations de vie ou de mort, ils font néanmoins appel à des valeurs telles que le respect des autres, le fair-play, une bonne tenue, les bonnes manières... Cela devrait être d'autant plus valable et essentiel dans l'Aïkido où il est question de vie ou de mort et de la préservation de la vie. N'est-il pas d'autant plus pertinent que l'accent soit mis sur le Rei entre les êtres humains dans un tel art ? C'est la raison pour laquelle on dit que le Rei est le début et la fin du Budo.

Certaines personnes réagissent de façon négative à cette notion d'étiquette, la jugeant démodée, vieillotte, moyenâgeuse même, cela peut se comprendre. Mais il ne faut jamais oublier l'essence du Rei. C'est une nécessité pour le pratiquant d'Aïkido de connaître l'origine et la raison d'être de Reigi Saho car ce dernier constitue une étape indispensable vers Misogi qui est au cœur de notre pratique. J'en parlerai dans un autre article.

Trop souvent les pratiquants d'arts martiaux ont tendance à être arrogants et vantards, à faire preuve d'égoïsme, contents d'eux-mêmes. Non seulement ils n'apportent rien à la société dans son ensemble mais, en plus, ils sont humainement sous évolués et leur attitude est puérile.

Reigi Saho n'est pas simplement le salut. La base de Reigi Saho est la purification de son être intérieur et l'accomplissement d'une dignité personnelle essentielle à tout pratiquant.

En avançant sur ce chemin, Reigi-Saho nous indique comment vivre notre vie. Il détermine notre état mental et notre posture physique avant toute situation conflictuelle : une garde sans ouverture. Reigi Saho a pour origine une situation où il était question de vie ou de mort.

Reigi Saho est avant tout l'expression d'un respect mutuel dans une rencontre de personne à personne, impliquant le respect de la personnalité de chacun acquis dans des situations de vie ou de mort. L'aboutissement de la pratique des arts martiaux est une expression d'amour pour l'humanité. Cette expression d'amour pour l'humanité s'appelle Reigi Saho.

Le respect de soi-même et des autres est trop souvent peu subtile, voire grossier chez le pratiquant d'arts martiaux. Le respect de l'autre, à la base de Reigi Saho, a pour but de purifier et de dépasser la simple personnalité du pratiquant. Reigi Saho implique une personnalité stable, paisible, confiante intérieurement et extérieurement empreinte de dignité. La forme extérieure de Reigi Saho exprime la personnalité du pratiquant et son degré de connaissance.

Nous, qui pratiquons l'Aïkido pour nous épanouir, devrions comprendre que nous sommes tous différents pour effectuer un Rei avec fermeté. C'est par la compréhension de soi-même que nous pouvons exécuter un Rei ferme et raffiné.

Pour résumer, Reigi-Saho consiste à s'asseoir et à saluer avec dignité. Grâce à ce Rei formel nous pouvons entrevoir la philosophie concernant la vie et la mort du pratiquant qui, pour cette raison, prend grand soin de ceux qui sont sur le même chemin et qui cherchent à développer leur esprit et leur corps en respectant la vie d'autrui.

L'utilisation de l'arme a été formalisée afin de rendre sa manipulation la plus sûre possible. Ces mouvements formels doivent devenir naturels jusqu'à ce que le pratiquant face un avec eux.

Voici ce que je pense être la base du Saho pour le pratiquant d'arts martiaux :

1. Seiza : à partir de la position debout, reculez un peu votre jambe gauche (dans certaines situations, c'est la jambe droite qui recule). Descendez sur le genou gauche en restant sur les orteils. Asseyez-vous sur les talons en étendant les orteils puis mettez-vous sur les pieds, l'orteil gauche sur le droit ou bien simplement garder les deux orteils en contact.

Ensuite placez les deux mains sur les cuisses les doigts légèrement dirigés vers l'intérieur. Les coudes sont très légèrement ouverts dans une position naturelle en relâchez les épaules dans le Tanden et le creux de l'estomac. Soulevez le sternum pour qu'il redresse votre dos sans le raidir, regardez devant vous et calmez votre corps et votre esprit avec une bonne respiration. Les genoux sont séparés d'un ou deux poings.

## 2. Rei au Kamiza

A partir de Seiza amenez les paumes sur le sol à 30 cm devant vous les mains formant un triangle puis saluer lentement vers le centre du triangle. Ne soulevez pas les hanches, ne vous voûtez pas, saluer à partir de vos hanches. Puis relevez-vous lentement après quelques instants, les mains reprennent leur position initiale, regardez devant vous.

## 3. Rei vers les autres pratiquants

A partir de Seiza, la main gauche commence la première lentement puis la droite jusqu'à la position ci-dessus et inversement lorsque vous vous relevez, la main droite puis la gauche.

## 4. Rei vers les professeurs

Idem mais le salut doit être effectué *juste avant* celui du professeur et le pratiquant doit se relever *juste après lui*. N'oubliez pas que **votre salut témoigne de votre attention mentale.**

## 5. De Seiza à la position debout

Redressez les orteils puis faites un demi pas à droite ou à gauche. Levez-vous lentement et calmement, reculez le pied droit ou gauche jusqu'à une position naturelle.

## 6. Saho avec le sabre (bokken, jo également)

Le sabre est sur son support, garde à gauche, lame vers le haut (l'inverse en cas d'urgence ou la nuit)

- salut au sabre debout.** Prenez le sabre de son support avec la main droite en saisissant le fourreau à côté de la garde, pouce sur la garde. Puis retournez votre main droite pour mettre la poignée à droite. Ouvrez la main droite, lame vers le haut, en même temps le pouce de la main de la gauche, paume vers le bas, tient le fourreau à côté du bout. Le sabre doit être tenu au niveau des yeux et le salut doit être lent à partir de la taille, dos droit. Le sabre se soulève légèrement lors du salut.
- Salut au Kamiza debout.** A partir du salut au sabre debout, abaissez le sabre devant vous en le rapprochant de vous, la main droite tourne la poignée vers le haut, la lame vous fait face. Le sabre est vertical, la main droite devant votre centre, la main gauche saisit ensuite le fourreau sous la main droite. La main droite est ainsi libérée pour saisir l'arrière de la lame par dessus. La main droite qui saisit le fourreau doit avoir l'index placé sur l'arrière dirigé vers la pointe du sabre. Tenez le sabre sur votre côté droit, pointe vers l'avant à 35° de votre main droite à votre hanche. Tenez-vous droit et humblement effectuez votre salut au Kamiza. Le salut est de 45°, rentrez le menton en saluant.
- Salut au Kamiza assis.** A partir de la position Seiza, placez le sabre au sol à votre droite lame vers vous, sabre parallèle à votre corps. Glissez les mains simultanément devant vous et saluez.
- Salut aux pratiquants et au professeur assis.** Même chose mais la main gauche part la première lors du salut et la main droite remonte la première sur la cuisse.

Ce que nous venons d'expliquer constitue la base du Reigi-Saho. C'est un résumé court mais qui peut manquer de détails, pardonnez-moi mais notre but était de ne pas compliquer les choses dans un premier temps. J'aurai sûrement l'occasion de développer ces différents points à l'avenir si vous me le permettez.

**Misogi** ( 禊 ) est une pratique **shinto** dont le but est la purification des *kegare* (impuretés) par une chute d'eau ou un cours d'eau .

Pour la traduction en français de « *misogi* », on peut retenir « **ablution** » (terme le plus couramment donné par les dictionnaires) ou « **lustration** », terme moins qui signifie « purification rituelle ». Avant de faire le *misogi*, les personnes doivent passer par des séances de purification préliminaires. Les femmes doivent se vêtir d'un **kimono** blanc et d'un voile. Les hommes mettent un vêtement léger que l'on nomme *fundoshi* et un linge sur la tête. Ensuite, ils commencent « à secouer l'âme », en faisant rebondir leurs mains sur leur estomac pour être conscient de leur âme (*tama*). Puis ils commencent à s'échauffer par des mouvements callisthéniques comme celui nommé *Tori Fune* (bateau-oiseau). En suivant l'animateur, les personnes crient des évocations qui activent l'âme, qui affirment le potentiel de chacun afin de se réaliser, de se lier à son âme, et l'unification des gens avec les *kami* (esprits divins).

**Symboliquement**, Misogi désigne tout acte de purification émotionnelle de façon à atteindre la paix intérieure et la réalisation.