

## POURQUOI SALUE-T-ON ?

Le Judo vient du Japon. Traditionnellement dans ce pays on ne donne pas une poignée de main mais on salue la personne ou l'entité envers laquelle on veut montrer du respect, de la déférence, de la reconnaissance, de la gratitude, de la modestie...

En fait, tout le code moral issu du code d'honneur des samouraïs est inclus dans le salut. Ce rituel, contrairement à une poignée de main, à une accolade, ou à un « bisou » respecte l'hygiène et l'intimité des individus. Ainsi, pas de transmission de bactéries et pas de gêne.

Le salut est aussi l'expression du principe de la souplesse « JU ». Le Judoka, en s'inclinant plus ou moins profondément, s'adapte à la situation qui se présente à lui. Plus il est souple de corps et d'esprit, mieux il peut s'exprimer avec ce simple geste. Plus ou moins profondément, plus ou moins guindé selon la circonstance et l'état d'esprit !

La façon de saluer d'un combattant révèle une partie de sa personnalité, de son vécu, de son ressenti. Le salut permet le contrôle de soi car, même en cas de désaccord, les deux individus en présence gardent leurs distances.

Contrairement à d'autres signes de politesse, il n'oblige pas à toucher un rival ou une personne étrangère. En Judo, rituellement, les adversaires se saluent avant et après un combat, c'est sobre, c'est « classe » et... c'est la règle !

Un guide des saluts est défini par la fédération internationale de Judo. Et à tous niveaux, le combattant qui intentionnellement ne respecte pas la procédure peut être disqualifié par les arbitres.

Chaque art martial ou sport d'opposition possède un salut particulier. En boxe française, on place le gant sur le cœur, en boxe anglaise on touche les gants, en escrime on salue avec l'arme, en lutte on touche la main, en karaté, en Judo on salue en « ritsurei » (salut debout), en sumo le salut est beaucoup plus sacralisé.

Dans tous les cas, pendant les quelques instants nécessaires à cette action on se concentre, on maîtrise sa respiration, on se domine, on se contrôle, on évacue le stress ou le ressentiment. Il permet de garder sa dignité en toute circonstance.

À nous d'en faire prendre conscience aux débutants qui nous entourent.

## LE SALUT - ESPRIT DE GRATITUDE

Lors d'une cérémonie des vœux organisée dans un club, un professeur haut gradé japonais était prié de faire une intervention en présence de l'ensemble des Judokas. Il donna une explication du salut en Judo :

- On salue le dojo et le tatami en y entrant par respect du lieu qui nous est offert pour l'entraînement. Sans cet endroit pas de pratique et de formation possibles.

- On salue le professeur en remerciement du temps qu'il nous consacre et des connaissances qu'il nous dévoile. Sans lui peu de progrès possible.
- On salue son partenaire avant et après chaque exercice, chaque kata, chaque randori pour le remercier de participer à notre apprentissage. Sans lui peu d'évolution possible.
- On salue son adversaire avant et après un combat pour le remercier de s'être prêté à une évaluation mutuelle. Sans adversaire pas de champion. Le perdant d'un jour sera peut-être le gagnant de demain.
- De même, dès qu'on les rencontre, on salue ses parents, ses amis, ses collègues pour les remercier de participer à notre vie et par là même l'embellir ou la pimenter.

Sans cette gratitude mutuelle la vie sur les tatamis et ailleurs serait bien insipide.

Source: Judobernanos