

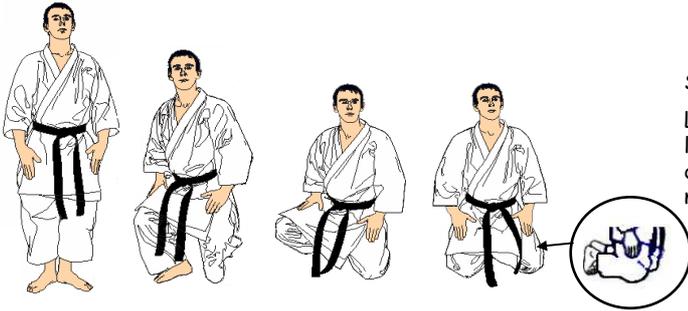
## LE SALUT -REI

### RITSUREI : LE SALUT DEBOUT



Paume de main touchant le côté des cuisses. Pieds talons collés avec les orteils pointés à un angle de 45 degrés (position musubi dachi), colonne vertébrale bien droite, les épaules tombent naturellement. Inclinez lentement le tronc vers l'avant et se redresser.

### SEIZA : LE SALUT ASSIS



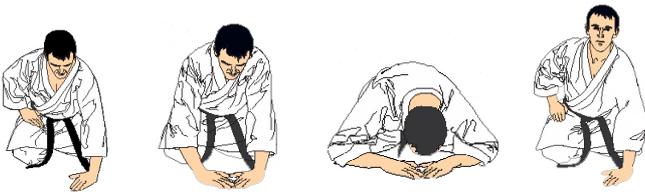
Seiza est une position assise japonaise traditionnelle.

La façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux. Ainsi, on stimule certaines parties du corps dans cette position et on chasse hors de soi toutes pensées négatives.

Partant de la position musubi dachi, au commandement **SEIZA** : posez directement le genou gauche au sol, puis le droit, en s'asseyant d'abord sur les talons, orteils relevés



dans un deuxième temps toujours sur les talons mais le dessus du pied est à plat. Les genoux doivent être distants perpendiculairement de deux fois la largeur d'un poing, un poing pour les femmes. Les paumes des mains sur les cuisses, les doigts vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est droit.



Poser la main gauche au sol puis la main droite. Les deux mains se rejoignent en triangle, doigts vers l'intérieur.

A chaque commandement suivant, penchez vous brièvement sans toucher le sol avec votre front

- **SHOMEN NI REI** : Salut en direction de la place d'honneur (le fondateur)

- **OTAGAI NI REI** : Salut collectif entre les pratiquants du dojo

- **SENSEI NI REI** : Salut au Sensei (professeur)

En se redressant, c'est d'abord la main droite qui vient se mettre sur la cuisse droite, puis la main gauche sur la cuisse gauche.



Au commandement : **KIRITSU** (se relever avec rectitude) relevez le genou droit puis le genou gauche. Redressez-vous en ramenant la main droite puis la main gauche sur les cuisses et terminer par salut de la tête.

"Les samouraïs se saluaient en baissant la tête. S'il y avait méfiance, ils baissaient la tête, mais le regard restait posé sur le corps. Au contraire s'il y avait respect, amitié, il inclinait davantage la tête et le regard se plantait vers le sol en signe d'humilité".  
G.Funakoshi.