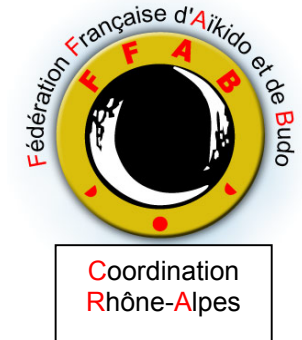


Osoji (le grand nettoyage annuel) au Dojo Shumeikan



« L'Aïkido est le nettoyage du corps. Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme... »

O Sensei Morihei Ueshiba



Hygiène au Dojo et dans la pratique de l'Aïkido

*Préface de Gilbert Milliat, 7^{ème} Dan, DE2,
Chargé d'Enseignement National de la FFAB*

**Commission Santé de la Ligue
Dauphiné-Savoie d'Aïkido et de Budo**

Avec le soutien de la
Rhône-Alpes Région

Sommaire

Préface : Gilbert Milliat	Page 3
Introduction	Page 3
Chapitre 1 : L'hygiène au Dojo	Page 4
Chapitre 2 : Comprendre les risques : approche médicale	Page 5
Chapitre 3 : Le Dojo et le Kokyu : approche traditionnelle	Page 10
Chapitre 4 : Comment diagnostiquer les problèmes dans son Dojo et trouver les solutions	Page 13
Conclusion	Page 19
Annexes :	Page 21
<ul style="list-style-type: none"> • Bien balayer... • Le Dojo traditionnel 	

Ce document a été rédigé par la **Commission Santé de la Ligue Dauphiné et Savoie de la FFAB** :

- Denis Fontaine, *médecin de la Ligue*,
- François Allimann, *enseignant d'aïkido*,
- Patrick Perfetti, *pratiquant*,
- Claude Régnier, *président de Club*.

Remerciements :

- à Maître Tamura et Stéphane Benedetti, pour les références à leurs ouvrages : Tamura N, *Aïkido*, Ed. Europe Aïkido ; *Etiquette et transmission*, Ed. du Soleil Levant. Benedetti S, *Le livre du débutant*, Ed. du Soleil Levant.
- à toutes les personnes qui ont contribué à ce travail par leurs conseils ou leur relecture de tout ou partie du document,
- au Dojo Shumeikan et au Dojo du Grand Cèdre (La Mulatière), qui nous ont autorisés à utiliser les photographies.

Septembre 2007

Contact :

Coordination Rhône-Alpes d'Aïkido FFAB,
44 rue Pierre Delore, 69008 LYON
e-mail : michel.gillet@wanadoo.fr

Préface

C'est avec beaucoup d'attention que j'ai pris connaissance du document rédigé par la Commission Santé de la Ligue Dauphiné-Savoie.

Cette initiative novatrice au sein de notre fédération me paraît très importante, car elle apporte à tous les pratiquants, élèves et professeurs des indications précises, afin d'aller vers une pratique de l'Aïkido qui soit une recherche complète :

Attitude, hygiène de vie, respect de soi-même et des autres pratiquants, sont parfois négligés car nos efforts sont tournés essentiellement vers la technique.

Certes, la technique est importante, mais l'Aïkido qui est un Art Martial est aussi une discipline de vie.

Gilbert Milliat
7^{ème} Dan, DE2,
Chargé d'Enseignement National

Introduction

En 1999, les participants à un stage d'Ecole Régionale ont réalisé un diagnostic participatif des problèmes de santé liés à la pratique de l'aïkido.

A l'issue de ce travail collectif, deux problèmes prioritaires ont été identifiés : les douleurs des genoux et l'hygiène des Tatamis et, plus généralement, du Dojo.

La santé des genoux a fait l'objet d'un premier travail de la Commission Santé de la Ligue Dauphiné-Savoie, avec la publication d'un document en 2003¹.

L'hygiène du Dojo, en relation également avec les questions d'asthme et de « souffle », a été l'objet d'un second travail dont ce document rend compte.

Ces documents, rappelons-le, ne sont pas une approche médicale pour vous aider à vous soigner en cas de maladie, mais ont pour but la prévention de problèmes de santé qui pourraient être liés à la pratique de l'Aïkido.

La Commission Santé vous souhaite une bonne lecture.

¹ Prendre soin de ses genoux en pratiquant l'Aïkido. Document téléchargeable sur le site Internet www.aikido-lorraine.org à la rubrique « Documents ».

Chapitre 1 L'hygiène au Dojo

L'hygiène au Dojo est un élément indispensable à une bonne pratique, comme le souligne Maître Tamura : « Avant le Keiko [la pratique], vous vous lavez les mains et les pieds, vous vous coupez les ongles. Votre Keikogi est propre et s'il a été déchiré, il est réparé ; vous le portez correctement. Cela constitue une préparation juste du corps et de l'esprit. Le respect de ces menus détails prépare au Keiko. Une telle pratique au Dojo s'appelle "**Dojo Geiko**". Un même esprit, un même sens dans le travail, appliqué à l'extérieur comme à la bataille, s'appelle "Ya Gai Geiko". » (Tamura N., Aïkido)

Pourtant, le Tatami n'est pas toujours propre et cela gêne la pratique, voire pose des problèmes médicaux. Il suffit d'interroger les pratiquants et les enseignants pour qu'ils témoignent de plusieurs **situations** qu'ils ont vécues :

- « Un soir, pendant le cours, il y avait de la poussière sur le tapis. On avait l'impression de faire le ménage avec nos Hakamas... J'avais les yeux qui piquaient. La personne qui faisait le ménage était en arrêt et n'avait pas été remplacée ».
- « Quand on est immobilisé au sol et qu'on a devant les yeux (et le nez !) des poussières, des poils et des bouts d'ongle, ce n'est pas très engageant... En plus, la poussière me déclenche des crises d'asthme. Je suis parfois obligé de sortir du tapis ».
- « Il y avait des travaux dans le Dojo où nous étions en stage. Quand on s'est mis à faire des chutes, la poussière volait partout. C'est devenu irrespirable et on toussait, malgré les portes et fenêtres ouvertes ».

- « Le Tatami était toujours sali juste en face de la porte donnant aux vestiaires et douches-WC. En fait, les enfants sortaient pieds nus pendant le cours puis remontaient avec les pieds parfois humides. On a repris tout ça avec eux ».
- « Un pratiquant venait toujours avec le même Keikogi sale. Les autres ne voulaient plus travailler avec lui mais personne n'osait lui dire. Je l'ai pris à part pour lui expliquer que son attitude ne respectait pas les autres ».
- « Pendant un stage, un pratiquant s'est fait sans s'en rendre compte une petite blessure au pied contre l'ongle de son partenaire. C'est le professeur qui a vu toutes les taches de sang et il a dû interrompre le cours pour qu'on nettoie ».
- « J'ai trouvé une petite tache brune collée sur le Tatami... c'était de la crotte de chien, sans doute laissée par quelqu'un qui a marché sur le Tatami avec ses chaussures ! ».
- « La première sensation que j'ai eue en entrant dans le Dojo, c'était l'odeur de pieds ! Heureusement que je ne me suis pas bloqué dessus, sinon je n'aurais pas continué... ».

Vous trouverez facilement d'autres exemples par vous-mêmes.

La gêne pour les pratiquants est certaine, elle va du simple désagrément à **l'irritation** des yeux, du nez ou des voies respiratoires (toux). Les anciens pratiquants ont tendance à oublier aussi l'effet pour les débutants des mauvaises odeurs ou des taches de sang sur le tapis. Il serait pourtant dommage de perdre des pratiquants pour cette raison !

Au delà de la gêne, il y a aussi des **risques pour la santé**. La poussière et la saleté se voient, mais il y a surtout **des risques qui ne se voient pas et ne se sentent pas**, et qui peuvent déclencher irritations et réactions asthmatiques et allergiques. **L'asthme** et les **allergies** sont d'ailleurs des maladies de plus en plus fréquentes.

Chapitre 2

Comprendre les risques : approche médicale

Comme tous les arts martiaux, pratiquer l'Aïkido est une activité physique parfois intense, qui s'accompagne d'une augmentation du débit respiratoire. Par conséquent, la **qualité de l'air** que respirent les pratiquants est importante. L'activité se déroulant en salle, il s'agit **d'air intérieur** et non d'air extérieur comme une activité de plein-air.

L'Aïkido se pratique **pieds nus** sur un Tatami **avec un contact au sol** : travail à genoux, chutes, immobilisations. De ce fait, la **propreté** des pratiquants et du Tatami sont importants.

Ces deux caractéristiques de la pratique de l'aïkido, et les risques qu'elles entraînent sont détaillés dans ce chapitre, avec :

- Le fonctionnement du système respiratoire,
- La qualité de l'air intérieur, et les risques des polluants pour la santé,
- Les risques d'infection de la peau par les "champignons".

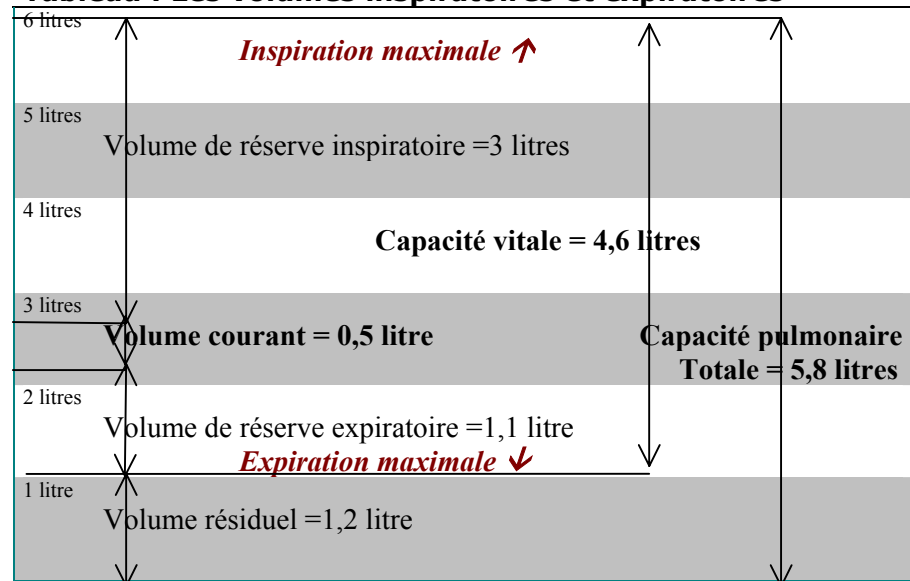
Le système respiratoire a pour fonction d'apporter l'oxygène dans le sang, pour être ensuite transporté à tous les organes, et d'éliminer le gaz carbonique transporté par le sang depuis tous les organes. Les poumons sont le lieu de cet **échange entre air et sang**. La surface cumulée des alvéoles pulmonaires est considérable : environ 70m² pour un adulte.

Les parties hautes du système respiratoire (nez surtout, mais aussi trachée) ont également un rôle de **conditionnement de l'air** : dépoussiérage, réchauffement et humidification. La

muqueuse (le revêtement) qui tapisse la surface intérieure du nez et de l'arbre respiratoire sécrète en effet du mucus qui humidifie l'air et colle les poussières. Elle s'étend sur 1,5m².

Au repos, il y a peu d'échanges, seul un demi-litre d'air entre et sort des poumons à chaque inspiration et expiration (volume courant) [cf. tableau]. Mais il y a d'énormes **réserves** pour l'effort, car la capacité vitale (volume d'air maximal pouvant être inspiré ou expiré entre une expiration forcée et une inspiration forcée) est d'environ 4,6 litres. La réserve est essentiellement inspiratoire (3 litres) plus qu'expiratoire (1,1 litre).

Tableau : Les volumes respiratoires et expiratoires



L'effort entraîne une augmentation du **rythme** respiratoire, si bien que la respiration plus profonde et plus rapide entraîne une forte **augmentation du débit d'air** dans les poumons ou « hyperventilation ». Respirer un air pollué est donc plus dommageable en cas d'effort.

- **L'irritation de la muqueuse bronchique**, par des poussières, par des polluants biologiques ou gazeux, entraîne une sécrétion plus abondante de mucus dans les voies respiratoire, avec une toux et une sensation de gêne respiratoire.
- Les muqueuses **du nez et des yeux** peuvent aussi réagir : écoulement du nez, rhume des foins, sinusite, irritation des yeux, conjonctivite...
- **La crise d'asthme** est une réaction allergique des bronches qui se traduit par une contraction (un rétrécissement) des bronches et une augmentation de la sécrétion de mucus. Elle se traduit par une expiration difficile, avec sifflements bronchiques, toux et ralentissement de la fréquence respiratoire, qui rendent tout effort impossible.

La qualité de l'air intérieur et les polluants

L'aïkido, comme les autres arts martiaux, **se pratique en salle**. La qualité de l'air intérieur des dojos est donc importante, d'autant que l'effort produit durant la pratique entraîne une hyperventilation. Cette préoccupation de la qualité de l'air intérieur (dans les maisons, bureaux et autres salles) est récente et il y a encore peu d'études sur ce sujet². Pourtant, nous passons environ 80% de notre vie dans des bâtiments, et il apparaît qu'en règle générale **l'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur** !

En effet, l'air qu'on respire à l'intérieur d'un dojo peut contenir plusieurs types de polluants, solides ou gazeux, chimiques ou biologiques, qui peuvent provenir du Dojo lui-même et qui s'ajoutent aux polluants de l'air extérieur qui le ventile.

² La première enquête nationale sur la qualité de l'air dans les logements est parue en novembre 2006 et peut être consultée sur le site Internet de l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur : www.air-interieur.org à la rubrique « Etudes et résultats / Programme logements / Enquête nationale logements ».

Les **polluants d'origine extérieure** sont essentiellement³ :

- Les **oxydes d'azote** (NO et NO₂), le **dioxyde de soufre** (SO₂), le **monoxyde de carbone**⁴ (CO) et les **particules fines**, sont émis par les moteurs, le chauffage et les usines. **L'ozone** (O₃) est produite par l'action des rayons solaires sur ces polluants gazeux.
- Les **pollens**, d'origine végétale, sont émis au moment de la floraison de chaque espèce.

Les principaux **polluants d'origine intérieure ou mixte** (de l'intérieur de la salle et de l'air extérieur) sont les suivants :

- Le **dioxyde de carbone** (CO₂) et la **vapeur d'eau** (H₂O) ne sont pas des « polluants », ils sont émis par la combustion (moteurs, chauffages, usines) et par les pratiquants (respiration, transpiration).
- Les **composés organiques volatils** (COV) sont une série de produits émis par les matériaux de construction, d'isolation et de revêtements (bois, plastiques, peintures, tapisseries, colles, vernis...), par le chauffage, par les produits ménagers (désodorisants, produits d'entretien, colles, solvants, vernis, cires...). Les moteurs et les usines en émettent aussi. Ce sont par exemple le benzène, le toluène, le formaldéhyde, le trichloréthane... A forte concentration, ils ont une odeur. L'ammoniaque est également émis par certains produits d'entretien.

³ Les autres polluants aériens (métaux lourds, polluants organiques persistants) produits par les transports, les usines, le chauffage, le traitement des déchets, ne sont pas abordés ici. Pour plus de détails, voir le site Internet www.ors-rhone-alpes.org/environnement.

⁴ Le CO émis par les chauffages défectueux peut être mortel. Il est exclu de cette présentation car il ne correspond pas aux risques encourus dans la plupart des dojos. Tout chauffage artisanal de type poêle à bois ou chauffage mobile à gaz ou à combustible liquide qui consomme l'oxygène de la pièce doit être proscrit.

- **Les allergènes aériens**⁵ d'origine biologique :
 - Les **poussières** de maison, qui véhiculent les acariens.
 - Les **acariens** : ce sont des arthropodes cousins de l'araignée, invisibles (1/3 de millimètre), vivant sur les tissus et moquettes. Ils sont favorisés par la chaleur et l'humidité. Ils se nourrissent des squames de peau humaine. Leurs déjections et les débris de leur corps sont allergisants, même après leur mort.
 - Les **moisissures** : des champignons qui se développent dans les zones humides mal ventilées, caractérisées par des tâches brunes ou noires, avec une odeur caractéristique de moisi.
 - Les **poils d'animaux** : les dojos sont interdits aux animaux, mais leurs maîtres transportent parfois leurs poils sur leurs vêtements !
- **La fumée de tabac** est un polluant important, c'est pourquoi il est interdit de fumer dans les salles de sport.
- **L'amiante** est un produit cancérigène aujourd'hui interdit⁶, qui peut se retrouver dans des installations anciennes des années 1960 à 1980. Normalement, tout établissement recevant du public a du faire l'objet d'un diagnostic amiante et des mesures de décontamination ont dû être prises s'il en a été trouvé.

⁵ Les « allergènes » sont des substances, vivantes ou non, qui déclenchent des réactions allergiques chez certaines personnes. Les allergènes aériens se déplacent dans l'air. Il existe aussi des allergènes alimentaires et chimiques.

⁶ L'amiante a été interdite pour le flochage dans les habitations en 1977 et de façon générale en 1997.

Quoique l'air intérieur des salles de sport soit renouvelé par ventilation avec l'air extérieur, sa composition est différente **de celui-ci**.

- Une étude réalisée en Bourgogne et en Ile de France⁷ montre que la concentration en **dioxyde d'azote** (NO₂) est **plus basse** dans les établissements recevant du public en général (dont une salle de musculation) que dans la rue : 17 microgrammes par m³ dans la salle de musculation contre 19 dans la rue en été, et 13 contre 24 au printemps. Rappelons que le NO₂ est principalement émis par les moteurs des véhicules.
- La même étude montre que la concentration en **COV** est par contre **plus haute** dans l'air intérieur que dans la rue. Ils sont également plus présents en hiver qu'en été, cette différence pouvant s'expliquer par des émissions plus importantes par le chauffage et une moindre ventilation des locaux. Dans la salle de musculation, il y avait 128 microgrammes par m³ contre 25 dans la rue en hiver, et 27 contre 15 en été.

Quels sont les risques de ces polluants pour la santé ? Ils sont variables selon le polluant, la durée d'exposition et la sensibilité de la personne⁸ :

- Les poussières et les acariens peuvent créer une irritation des bronches (toux), du nez (éternuements et écoulements) et des yeux, ainsi que des réactions allergiques : asthme, conjonctivite, rhinite et sinusite allergiques, urticaire ou autres réactions allergiques de la peau.

⁷ Source : Inventaire des données françaises sur qualité de l'air intérieur 2002-2004 : www.air-interieur.org, rubrique « Etudes et résultats / Etudes françaises ».

⁸ Source : Fiches habitat santé, Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat : www.anah.fr, rubrique « Technique ».

- Les moisissures peuvent créer les mêmes irritations et allergies respiratoires, et parfois des réactions toxiques (fièvre, nausées, vomissements, fatigue, hémorragie pulmonaire) et des maladies pulmonaires.
- Les COV peuvent également créer des irritations et allergies respiratoires, ainsi que des vertiges, des nausées et des maux de tête à forte dose. Certains déclenchent des leucémies et des cancers sur une longue durée d'exposition à forte dose (exposition professionnelle).
- Les polluants gazeux extérieurs (oxydes d'azote, dioxyde de soufre, ozone) sont irritants pour le système respiratoire et peuvent déclencher des crises d'asthme.

Le risque infectieux : les mycoses de la peau

Une épidémie de mycose ("champignons") a été décrite chez des judokas⁹, avec une transmission directe entre pratiquants. Toutefois, c'est surtout **par le sol**, souillé par des débris de peau, d'ongles, de poils, de cheveux que s'effectue la transmission de ces champignons qui se nourrissent de leur composant principal : la kératine. Ainsi, dans une étude réalisée à Angers dans deux salles de sport et d'arts martiaux¹⁰, les trois quarts des prélèvements réalisés dans différents points des salles étaient positifs pour ces champignons et/ou pour les moisissures (cf. paragraphe précédent).

Dans les salles d'arts martiaux, ces "champignons" sont donc véhiculés par les chaussures et les pieds nus, dans les vestiaires, les toilettes, les espaces de circulation et sur le Tatami.

⁹ Estève E, Defo D, Rousseau D, Poisson DM. Epidémie de trichophyties cutanées chez les judokas, pôle France d'Orléans, octobre 2004 – avril 2005. Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire n°34/2005. En ligne sur www.invs.sante.fr/beh

¹⁰ Chabasse D. et coll. Surveillance de la flore fongique des sols en milieu sportif. Santé Publique, 1995, n°2, p.141-149.

En pratique, comment éviter ces risques ?

Les **polluants et allergènes** aériens **ne se voient pas et ne se sentent pas** (sauf les poussières et les moisissures). Il faut donc prendre des **mesures systématiques** pour éviter qu'ils se développent :

- L'interdiction de fumer, l'absence d'animaux et l'absence d'amiante dans le bâtiment sont déjà des mesures préventives.
- La **ventilation** suffisante, ainsi que le **dépoussiérage** régulier des sols et du Tatami avec un **aspirateur** muni d'un filtre spécial anti-acariens sont les principales mesures contre les acariens et les poussières. En effet, l'aspirateur ne doit pas disséminer les débris d'acariens, qui sont très allergisants.
- Les moisissures peuvent aussi être prévenues en évitant la condensation ou la stagnation d'humidité par une **ventilation** suffisante et par la réparation des fuites de plomberie.
- Dans le cadre de la réhabilitation ou de la construction d'un dojo, l'attention est à porter sur le **choix des matériaux**. Interdire les moquettes et les tissus muraux qui sont de possibles nids d'acariens. Ils peuvent également capter les COV émis dans le bâtiment et les relâcher sur une longue période. Eviter également les peintures, revêtements et matériaux d'isolation émettant des COV. Eviter également les recoins où la poussière peut s'accumuler.
- Le **chauffage** par air pulsé favorise la mise en suspension des allergènes tels les poussières et acariens. Un chauffage radiant est préférable.

Les "**champignons**" étant présents en permanence dans l'environnement extérieur du Dojo, il faut également prendre des **mesures systématiques** pour limiter leur dispersion à l'intérieur du Dojo et sur le Tatami :

- **Limitation des circulations** en chaussures dans le Dojo, en évitant que les personnes en chaussures (pratiquants et visiteurs) croisent les pratiquants en Zoris. L'idéal est de pouvoir créer un sas.
- Interdire la circulation pieds nus dans les vestiaires et aux abords du Tatami : les pratiquants doivent **marcher avec des Zoris**.
- **Hygiène des pratiquants** : lavage systématique des mains et des pieds avant de monter sur le Tatami, propreté du Keikogi.
- **Dépoussiérage et nettoyage** régulier des sols et du Tatami avec un aspirateur (ou à défaut un balai avec un chiffon humide), pour supprimer les débris de peau, les poils et les cheveux qui nourrissent les « champignons ».
- **Désinfection** régulière des sols, des toilettes et du Tatami avec un produit à activité **anti-fongique** démontrée (à vérifier sur l'étiquette du produit).

Pour les sols et les sanitaires, les produits chlorés (famille de l'eau de Javel) sont efficaces et peu coûteux.

Pour le Tatami, des produits adaptés aux supports textiles ou synthétiques sont à utiliser¹¹.

Ne pas confondre nettoyage et désinfection

Le **nettoyage** consiste à enlever la poussière et les salissures, qui servent de support aux microbes et aux acariens. Il fait appel aux produits d'entretien détergents.

La **désinfection** permet de tuer les microbes qui peuvent être dangereux pour la santé. Il y a plusieurs familles chimiques de désinfectants. Ils répondent tous à la norme NF EN 1040 (action anti-bactérienne). Ceux qui ont une **action anti-fongique** répondent à la norme NF EN 1275.

Les désinfectants nécessitent en général un temps d'action d'au moins 15 minutes avant rinçage pour être efficaces. Les normes sont indiquées sur l'emballage du produit.

La dilution et le temps d'action indiqués par le fabricant doivent être respectés.

On ne désinfecte qu'une surface préalablement nettoyée.

¹¹ Les produits Onduclean® et Marosam® ont été validés par la Faculté de Médecine de Limoges à la demande de la FFJDA (Judo), mais tous les produits répondant à la norme NF EN 1275 (anti-fongique) sont utilisables.

Chapitre 3

Dojo et Kokyu : approche traditionnelle (ReiGi)

L'approche traditionnelle de l'Aïkido apporte bien sûr des réponses à nos questions sur l'hygiène et le souffle :

- La « propreté » est un aspect essentiel du Dojo et de l'entraînement (Keiko) qui s'y déroule.
- Quant au Kokyu, il est un élément clé de la pratique de l'aïkido.

Dojo : nettoyage extérieur et purification intérieure

Le lieu où nous pratiquons un art martial japonais (Budo) s'appelle un « Dojo ». Plus précisément, c'est le **lieu** (Jo) où nous pratiquons la voie (Do) de l'Aïki, où nous recevons l'enseignement sacré de O Sensei Ueshiba Morihei, et ce lieu devrait (si possible) ne servir qu'à cela. Le Dojo est donc ce lieu d'entraînement intense et sincère où l'on vient par le corps et par l'esprit s'élever spirituellement. C'est un **lieu de purification profonde** où l'on aborde un enseignement dont dépendent directement la vie et la mort. Pour toutes ces raisons, « l'étiquette » (ReiGi) doit être respectée. Ce que nous enseignent les Kanji (idéogrammes) « Do » (Voie) et « Jo » (Lieu) qui composent le mot Dojo :

Do



Jo



Commençons par le dernier. « Le Kanji Jo sert à écrire en japonais un endroit, lieu sacré où l'on priait les Kami¹². Le Kanji Jo nous dévoile l'angle intérieur d'une salle, avec une fenêtre et le bord d'un Tatami. Le Dojo est donc le lieu où l'on étudie la voie, la salle doit être propre et l'ambiance de travail sérieuse. Ueshiba Sensei pensait que le Dojo était "Misogi" (terme renvoyant à la notion de purification). Le centre physique du Dojo est le Kamiza. Les élèves sont assis au Shimoza (face au Kamiza), à leur gauche le Shimoseki, à droite le Joseki. » (Fascicule FFAB).

Le Kanji « Do » (équivalent du « Tao » chinois) est composé de deux idéogrammes réunis. Celui de gauche indique l' « action d'avancer, [la] marche ». Celui de droite représente une « tête chevelue, [d'un] chef qui montre la voie, [la] chevelure menaçante des rois, [ou des] gardiens qui surveillent les 5 points cardinaux (Est, Ouest, Nord, Sud, Centre) ». La réunion des deux est donc une « image de l'Homme qui marche en regardant où il va : chemin, route, technique, voie, devoir envers l'humanité, loi, règle. »

En résumé, il y a « quatre notions importantes dans ce Kanji : 1- un sens spatial qui implique l'idée d'intermédiaire entre deux endroits, 2- une notion de moyen, méthode, expédient, ressource, 3- une idée de transmission, de tradition, de façon d'enseigner la voie, 4- une idée de spécialité, de domaine de connaissance. » (Fascicule FFAB)

Le sens des Kanji Dojo implique donc le respect attentif de l'étiquette. Et la propreté en fait partie intégrante, comme nous l'enseigne Tamura Sensei : « Le Dojo est le lieu où se pratique la voie du Bouddha, le bouddhisme. Par analogie, l'endroit où se pratique (Shugyo) la voie de Bu (Budo) s'appelle Dojo. [...] Le Dojo n'est donc pas uniquement un gymnase ; j'aimerais que vous pensiez qu'il est à la fois une église et un gymnase. [...]

¹² Terme se rapportant aux divinités du Shintoïsme. A noter qu'il existe un autre Kanji pour désigner un endroit plus profane, qui se prononce également Jo.

Dans le Dojo, il faut toujours être propre. [...] Le Keikogi, le Hakama ne doivent en aucune manière indisposer les autres. Le Dojo doit être aéré. [...] Les pratiquants cherchent à arriver plus tôt afin de nettoyer et ranger le Dojo, il en est de même après l'exercice. Ce nettoyage ne concerne pas seulement le Dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui par ce geste procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le Dojo paraît propre, il faut le nettoyer encore et encore... » (Tamura N, Aïkido).

Nettoyage et éducation

« L'aïkido est le nettoyage du corps. Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme... » (O Sensei).

Comment ne pas faire le lien entre cette pensée de O Sensei et le devoir qui revient à chacun avant et après l'exercice de nettoyer le Dojo de sa propre initiative. *« Décider de ce qu'il faut garder ou jeter éduque l'esprit de décision. [...] Le nettoyage est une éducation naturelle qui mène à l'importance de la préparation. [...] C'est un entraînement à la prévoyance et à l'organisation. Le nettoyage ne vise pas seulement à purifier l'extérieur, la purification de son propre être en est la conséquence. Ce qui explique qu'il faille nettoyer encore et encore sans cesse des lieux qui semblent propres... » (Tamura N, Etiquette et transmission)*

Kokyu : la respiration

Si l'homme oublie parfois qu'il respire, il n'oublie pourtant jamais de respirer. C'est sa première fonction vitale, depuis la naissance. Respirer un air pur contribue à une bonne pratique et à une bonne santé. Pratiquer dans un Dojo mal aéré et poussiéreux nuit à la qualité de cette nourriture cosmique qu'est l'air et à la recherche de purification (Misogi) profonde qu'apporte l'Aïkido.

Le mot est composé de deux Kanji, qui indiquent les deux temps de la respiration, « Ko » (expire, appeler) et « Kyu » (inspire) :

Ko



Kyu



« En Occident, le langage populaire a donné des connotations bien précises à l'inspiration et à l'expiration. Expiration est synonyme de mort (rendre son dernier souffle). Inspiration correspond à l'élévation de l'individu au niveau le plus haut de l'humain (un homme inspiré).

« En Orient, tout commence par l'expiration, l'inspiration ne vient qu'en dernier lieu et, dans les Budo, correspond à une phase de faiblesse (élévation du diaphragme, du centre de gravité...). Physiologiquement, cet ordre des choses est plus logique, l'inspiration n'est pas un phénomène naturel mais un processus mécanique.

« Le Kokyu est une source d'approvisionnement du Ki. Il doit être fluidité et ne peut naître de la contraction : "Un bon Kokyu est long, lent, profond, naturel" » (Tamura N, Aïkido).

« Kokyu, c'est aussi l'harmonie des choses entre elles, l'unification de fonctions telles que : tension-détente ; union-projection...

« Le Kokyu de l'Aïkidoka est la base de l'Aïkido. Sans lui, les mouvements ne sont qu'une gestuelle sans vie. Ainsi "respirer est le meilleur moyen de faire pénétrer l'esprit dans la matière".

« Le Kokyu du potier est le savoir-faire de cet artisan ; c'est quand il possède la technique appropriée qu'il crée de véritables œuvres d'art. » (Fascicule FFAB)

La puissance du Kokyu est appelée « Kokyu Ryoku », elle est accumulée dans le Seika-Tanden¹³ et pour un geste aussi simple que lever un bras, le pratiquant doit vivre Kokyu Ryoku. Seule la pratique peut nous en faire sentir les effets, sans lui l'Aïkido n'est pas.

Dans son livre intitulé Aïkido, Tamura Sensei place le chapitre Kokyu en deuxième position des fondations, tout de suite après Shisei. Reprenons quelques uns de ses propos :

« Shisei est acquis. L'attitude est bonne. Le travail suivant est Kokyu.

« Tous les êtres vivants absorbent l'oxygène, rejettent le gaz carbonique. Cette action porte le nom de Kokyu. Un bon Kokyu est lent, profond, long, fait naturellement. C'est donc une respiration abdominale.

« Dans la pratique du Budo, il arrive que l'inspiration soit rapide, que l'on retienne longuement l'air dans les poumons, que l'on ait besoin de le rejeter rapidement ou au contraire lentement.

« Pendant l'exercice, il faut prêter une très grande attention à la maîtrise du Kokyu. Kokyu ne consiste pas uniquement à renouveler l'air des poumons, à rejeter les impuretés. Il est nécessaire durant sa pratique d'avoir le sentiment de s'emplier à nouveau d'un Ki¹⁴ pur. Le Ki, ainsi emmagasiné, sort avec puissance quand le besoin s'en fait sentir. Ce rayonnement constant du Ki est le Shisei juste.

« L'homme, normalement, oublie qu'il respire mais n'oublie certes jamais de respirer. De la même façon, au delà de la conscience, il faut faire pénétrer dans le corps, acquérir un Kokyu juste, un Shisei juste. Il faut s'entraîner sans cesse afin obtenir ce résultat.

¹³ Point de rencontre des énergies situé environ trois doigts sous le nombril.

¹⁴ Force primordiale qui emplit l'univers, qui crée et anime toute chose.

« Le corps ayant été, de la sorte, empli d'un Ki vigoureux, quand on atteint l'unité avec la nature, l'énergie du Ki envahit le corps ; il devient possible de faire jaillir de vous-même une puissance qui dépasse l'imagination. Cette force de la respiration (Kokyu Ryoku) qui s'exprime ainsi n'est pas vôtre, elle est la force de respiration du ciel et de la terre. » (Tamura N, Aïkido)

En résumé, la tradition nous enseigne que le Dojo est un lieu sacré où la pratique permet un travail de purification. La pratique elle-même est fondée sur l'expression de l'énergie du Kokyu, l'air étant une nourriture cosmique que l'Aïkidoka utilise pour nourrir son Ki.

Les enseignants et les Sempaï (pratiquants) contribuent à la qualité de la pratique par l'exemple et les conseils aux pratiquants plus novices tels que : la bonne tenue vestimentaire, l'utilisation des Zoris, le respect de la propreté des vestiaires, l'aération correcte du Dojo, même s'il fait froid (Kan Geiko), rappeler qu'il faut se laver les mains et les pieds avant chaque entraînement...



Le Kamisa du Dojo Shumeikan

Chapitre 4

Comment diagnostiquer les problèmes dans son Dojo et trouver les solutions

Pour améliorer l'hygiène au dojo, il faut d'abord **faire un diagnostic** de la situation, pour savoir où sont les points faibles à améliorer. Ensuite, il faut **prendre les mesures** adaptées.

L'hygiène au Dojo repose sur **quatre axes**, qui seront passés en revue dans le questionnaire de diagnostic et qui peuvent chacun faire l'objet d'améliorations :

1. Le **bâtiment** : matériaux de revêtement, possibilité de nettoyer toute partie du Dojo, ventilation, chauffage,
2. L'organisation des **circulations**, avec notamment le croisement entre chaussures et Zoris et la séparation entre douches et WC,
3. **L'entretien** des locaux et du Tatami : nettoyage (dépoussiérage, nettoyage des saletés) et désinfection (utilisation de produits qui tuent les microbes),
4. Les **comportements** des pratiquants, des visiteurs et des enseignants.

Ces axes ne sont pas tous au même niveau. Ils partent des éléments de structure les moins faciles à changer (le bâtiment) pour aller vers les comportements des pratiquants et des enseignants, souvent les plus importants pour maintenir un niveau d'hygiène satisfaisant.

Chacun de ces axes est présenté dans ce chapitre, sur une pleine page :

- La demi-page de **gauche** comporte les **questions** qui permettent de faire le **diagnostic** des points problématiques,
- La demi-page de **droite** donne quelques éléments **d'explication** sur la nature des problèmes et les **solutions** possibles.

Les 4 pages suivantes peuvent être photocopiées pour pouvoir écrire les réponses directement sur la feuille.

- Pour répondre au questionnaire, cochez la case correspondant à la réponse. Attention, tous les « oui » et tous les « non » ne sont pas dans la même colonne.
- Toutes les réponses entourées dans la colonne de droite correspondent à des points faibles de l'hygiène du Dojo, pour lesquels il faut se demander s'il est possible de les améliorer.

1^{ère} partie : Le bâtiment	☺	☹
1.1. Il y a de la moquette ou du tissu sur <u>le sol</u> du Dojo	non	oui
1.2. Il y a de la moquette ou du tissu sur <u>les murs</u> du Dojo	non	oui
1.3. Il y a des zones où la poussière se dépose non accessibles par une personne au sol (dessus de poutres, dessus de luminaires...)	non	oui
1.4. Les murs sont tous lessivables	oui	non
1.5. Les sols sont tous lessivables	oui	non
1.6. Il y a un système de ventilation, naturel ou mécanique (VMC), qui permet de renouveler l'air	oui	non
1.7. Le système de ventilation fonctionne même quand le Dojo n'est pas utilisé	oui	non
1.8. Il y a des odeurs de plastique, peinture, vernis ou solvants dans le Dojo	non	oui
1.9. Le chauffage se fait par radiateurs ou convecteurs	oui	non
1.10. Le chauffage se fait par air pulsé	non	oui
1.11. (si oui à la question 1.9) Le chauffage par air pulsé entraîne un courant d'air sur les pratiquants	non	oui
1.12. Il n'y a pas d'amiante dans le bâtiment (voir le diagnostic amiante fait par le propriétaire)	oui	non
<i>Total des réponses par colonne</i>		

Commentaires :

.....

.....

.....

Le **bâtiment** en lui-même est peu modifiable. Néanmoins, plusieurs points méritent l'attention :

Tous les **revêtements** de sols et murs doivent être lessivables, ce qui suppose l'absence revêtements de type textile ou moquette, qui sont des nids de poussière et donc un terrain propice pour les acariens. De plus ils absorbent les COV (composés organiques volatils) et peuvent les relâcher durant longtemps (odeurs).

Les zones en hauteur où la **poussière** peut se déposer sont elles aussi des points où la poussière va s'accumuler. Ce sont parfois simplement les dessus des poutres d'une charpente apparente ou des dessus de luminaires. Si ces points ne peuvent être modifiés, une attention particulière doit être accordée à leur dépoussiérage régulier.

Pratiquement tous les revêtements (plastiques, vernis...) relâchent des COV, il n'y a donc pas de revêtement neutre. La **ventilation** du Dojo est importante pour éliminer hors du Dojo ces émanations, ainsi que pour renouveler l'air pour les pratiquants. Une ventilation mécanique contrôlée (VMC) est une garantie d'un renouvellement d'air réglé selon les normes en vigueur, y compris quand le Dojo n'est pas utilisé. L'aération lors des cours n'est pas suffisante pour renouveler tout l'air du Dojo.

La ventilation évite également la formation de moisissures dans les zones où l'humidité se condense.

Le **chauffage** par radiateurs ou convecteurs est préférable au chauffage par air pulsé, qui dissémine les poussières dans tout le Dojo. L'air pulsé est particulièrement nocif si le courant d'air est dirigé sur les pratiquants.

Si votre Dojo date d'avant 1997, vérifiez auprès du propriétaire qu'il n'y a pas **d'amiante**.

Si vous prévoyez de construire un Dojo, tous ces éléments peuvent être intégrés dans le cahier des charges architectural.

2^{ème} partie : L'organisation des circulations	☺	☹
2.1. Les personnes en chaussures de ville et celles en Zoris peuvent se croiser près du Tatami	non	oui
2.2. Il y a un sas qui permet aux pratiquants de passer de l'espace extérieur (en chaussures) à l'espace autour du Tatami (en Zoris), avec rangement des chaussures	oui	non
2.3. Les visiteurs peuvent marcher en chaussures près du Tatami	non	oui
2.4. Il y a une barrière pleine qui sépare les visiteurs du Tatami	oui	non
2.5. Les espaces de circulation (chaussures/Zoris) sont indiqués par une signalétique	oui	non
2.6. Les douches et les WC sont séparés	oui	non
2.7. Les WC sont accessibles en Zoris	non	oui
2.8. L'accès aux WC uniquement en chaussures est indiqué par une signalétique	oui	non
<i>Total des réponses par colonne</i>		

Commentaires :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les **circulations** sont souvent contraintes par l'architecture du bâtiment. Néanmoins, elles jouent un rôle crucial dans l'hygiène du Dojo. En effet, la poussière, la boue et les "champignons" apportés de l'extérieur vont pouvoir aller jusque dans les vestiaires et le bord du Tatami, donc sur le Tatami lui-même, si la circulation est libre.

La **séparation** de la zone extérieure en chaussures (zone « sale ») et de la zone intérieure (vestiaire, Tatami) en Zoris (zone « propre ») est à la base de l'organisation des circulations.

Un **sas** où les pratiquants enlèvent leurs chaussures et mettent leurs Zoris pour pénétrer ensuite dans l'espace vestiaire et Tatami est l'idéal pour limiter l'entrée de poussière, de boue et de "champignons".

L'espace des **visiteurs** devrait également être séparé du Tatami par une barrière. Une simple cloison pleine d'un mètre de haut suffit à assurer cette séparation, sans gêner la vision du Tatami.

La **signalétique** qui accompagne cette organisation des circulations donne d'elle-même des repères aux pratiquants. Elle permet en outre d'indiquer aux intervenants extérieurs en dehors des cours qu'une attention est portée à l'hygiène. Et ainsi d'éviter les intrusions en chaussures autour du Tatami, voire dessus.

Les WC, zone humide et « sale » (présence de microbes) devraient se situer dans la zone extérieure au sas (en chaussures).

Les douches sont obligatoirement en lien direct avec le vestiaire. De ce fait, il y a souvent de l'humidité dans le vestiaire. Si on y pénètre en chaussures, il se forme de la boue qui est ensuite transportée dans tout le Dojo.

3^{ème} partie : L'entretien des locaux et du Tatami	☺	☹
3.1. Le Tatami est dépoussiéré quotidiennement (ou avant chaque cours si le Tatami est démonté et rangé en pile entre les cours)	oui	non
3.2. Le Tatami est dépoussiéré avec un aspirateur ou par nettoyage humide	oui	non
3.3. Si le Tatami est fixe, il est démonté pour dépoussiérage au moins une fois par an	oui	non
3.4. Il arrive que la poussière soit visible sur le Tatami	non	oui
3.5. Il arrive que la poussière soit visible sur les Hakamas à la fin du cours	non	oui
3.6. Il y a des taches de sang sur le Tatami	non	oui
3.7. Le Tatami est désinfecté au moins une fois par trimestre	oui	non
3.8. Le produit de désinfection du Tatami est anti-fongique (à vérifier sur l'étiquette)	oui	non
3.9. Il y a des taches de moisissures dans le Dojo	non	oui
3.10. Le sol du Dojo est désinfecté au moins une fois par semaine	oui	non
3.11. Les douches et toilettes du Dojo sont désinfectées tous les jours	oui	non
<i>Total des réponses par colonne</i>		

Commentaires :

.....

.....

.....

La poussière se déposant en permanence sur le Tatami, le **dépoussiérage quotidien** est nécessaire. Il évite la mise en suspension des poussières lors de la pratique et évite l'installation des acariens dans le Tatami.

L'aspiration est préférable au balayage qui met des poussières en suspension. Le balayage avec un linge humide est possible, car il n'a pas cet inconvénient. L'aspirateur doit être muni d'un filtre anti-acarien qui retient leurs débris, qui sont très allergisants.

Un bâtiment chauffé par intermittence est aussi préférable, les températures basses limitant le développement des acariens.

Le **nettoyage** du Tatami (dépoussiérage, élimination des taches¹⁵...) n'est pas suffisant pour assurer l'hygiène du Tatami. Les « champignons » sont apportés en permanence par la poussière et par les pieds. Il convient donc de les détruire par une **désinfection** mensuelle du Tatami, avec un produit anti-fongique (= actif sur les champignons). Le caractère anti-fongique doit être indiqué sur l'emballage (cf. encadré p. 9).

L'efficacité et l'innocuité des produits anti-acariens n'est pas démontrée. Il est préférable d'éviter la multiplication d'acariens dans le Tatami par le dépoussiérage et la désinfection réguliers¹⁶.

Des taches de **moisissures**, autour du Tatami ou dans les sanitaires, sont un signe d'humidité stagnante. Elles doivent être nettoyées dès leur apparition et leur cause recherchée et traitée (fuite d'eau, sous-ventilation du bâtiment).

La désinfection des sols et des sanitaires (douches et WC) doit être faite au moins une fois par semaine, si possible tous les jours d'utilisation du Dojo.

Rappelons qu'on ne peut désinfecter qu'un objet propre.

¹⁵ Note : les taches de sang s'éliminent facilement à l'eau froide tant que le sang est frais. Il faut donc interrompre le cours si nécessaire pour les traiter de suite.

¹⁶ Un revêtement de Tatami en plastique risque moins d'abriter des acariens qu'un revêtement en toile. Toutefois, le confort de la pratique est aussi diminué, si bien qu'on ne peut le recommander systématiquement.

4 ^{ème} partie : Les comportements	☺	☹
4.1. Certains pratiquants circulent pieds nus dans le Dojo	non	oui
4.2. Certains pratiquants accèdent au Tatami en chaussures	non	oui
4.3. Il arrive que certains pratiquants aient un Keikogi sale	non	oui
4.4. Il arrive qu'on trouve des bouts d'ongle sur le Tatami	non	oui
4.5. Des pratiquants ont eu des réactions allergiques au Dojo (asthme, urticaire...) ou des champignons	non	oui
4.6. Les enseignants/dirigeants expliquent en début de chaque année les règles d'hygiène au Dojo	oui	non
4.7. Les enseignants/dirigeants expliquent en début de chaque année les règles de circulation au Dojo	oui	non
4.8. Lors de pics de pollution, les enseignants adaptent leur cours avec un travail moins intensif	oui	non
4.9. Les règles d'hygiène sont affichées dans le Dojo	oui	non
4.10 L'interdiction de fumer et de faire entrer des animaux est toujours respectée	oui	non
<i>Total des réponses par colonne</i>		

Commentaires :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les comportements des **pratiquants** sont bien sûr essentiels pour l'hygiène du Dojo. Rien ne sert d'organiser les circulations si les pratiquants marchent pieds nus dans le Dojo ou s'ils accèdent au Tatami avec leurs chaussures.

Avoir une bonne **hygiène corporelle**, laver fréquemment son Keikogi, ne monter sur le tapis qu'avec les mains et les pieds propres, les ongles coupés courts (particulièrement aux pieds¹⁷), ne pas porter de chaîne, bague ou bijoux, sont les règles de base de l'hygiène et de la sécurité.

En cas de **mycose** de la peau ("champignons"), il est préférable d'arrêter la pratique le temps que les lésions disparaissent¹⁸.

Il est possible de **ne pas poser ses pieds nus sur le sol** dans le Dojo. Dans le vestiaire, on peut rester debout sur ses Zoris pendant qu'on s'habille et qu'on se déshabille. Puis on circule en Zoris jusqu'au Tatami¹⁹. En cas d'oubli des Zoris, on peut circuler en chaussettes plutôt que pieds nus.

Les **visiteurs** ne doivent pas fumer dans le Dojo ni introduire des animaux (leurs poils sont source d'allergie).

L'attitude des **enseignants** (et des anciens) est également importante. Ils donnent eux-mêmes l'exemple par leur comportement dans le Dojo. Ils peuvent également apprendre chaque année aux nouveaux arrivés les principes de l'hygiène dans le Dojo (et du même coup les rappeler aux plus anciens). Et faire des remarques aux élèves qui ne les respectent pas.

Enfin, lors des **pics de pollution**, annoncés par les médias et la Mairie, ils peuvent proposer un travail moins intensif pour limiter l'hypercentilation.

Les mesures d'hygiène seront d'autant mieux respectées qu'elles sont inscrites au règlement intérieur, **affichées** dans le Dojo et rappelées par une **signalétique** si nécessaire.

¹⁷ Les saignements sur le tatami sont le plus souvent dus à des griffures du pied.

¹⁸ En cas de mycose du pied, la pratique est possible avec des chaussons.

¹⁹ On peut également avoir des sandales en plastique pour aller à la douche.

Quelques exemples à suivre...

Installer un sas qui permet de quitter les chaussures et de laisser les "champignons" qu'elles transportent à l'entrée du Dojo.



Passer des chaussures aux Zoris sans poser les pieds nus par terre.

Sous la douche (et aux toilettes si elles sont dans le vestiaire), utiliser des sandales en plastique.



Utiliser une signalétique qui rappelle les pratiques d'hygiène.

Lors des immobilisations, poser la tête sur sa main pour éviter de respirer l'air au ras du Tatami et de poser la joue sur celui-ci.



L'organisation du Dojo Shumeikan :



L'entrée du Dojo avec le sas pour enlever les Zoris et l'espace visiteurs (banc à droite). (Note : au départ, Maître Tamura voulait faire de cet espace un jardin intérieur...).



Le casier à Zoris.

Vue vers la sortie du Dojo. Noter à droite la séparation entre l'espace des visiteurs et le Tatami.



Une ou deux fois par an, démonter entièrement le Tatami pour le dépoussiérer et le nettoyer.

Conclusion

L'hygiène du Dojo dépend beaucoup de l'hygiène des pratiquants et de la façon dont les enseignants et les anciens montrent et transmettent l'étiquette de notre discipline.

Une bonne hygiène du Dojo, ou plutôt « Dojo Geiko », donne un cadre agréable, favorable à l'apprentissage. Elle permet d'éviter les risques pour la santé que sont les irritations respiratoires, l'asthme et les allergies, les mycoses de la peau.

Mais il ne s'agit pas que d'agrément et de santé. « Dojo Geiko » permet de développer le respect de soi et des autres, ainsi que des aspects fondamentaux de l'Aïkido comme Kokyu.

« Le Dojo n'existe comme lieu sacré que si chacun y participe. [...] L'entretien et le nettoyage sont des aspects très importants en ce qu'ils illustrent clairement la nature du lien entre le pratiquant et la discipline. [...] Le nettoyage fait partie intégrante de la pratique. » (Benedetti S, Le livre du débutant).

*Pour la première fois, la pensée
d'un acarien a été captée...*



Annexe 1 : Bien balayer...

Le balayage est sûrement le geste de nettoyage le plus accessible à tous. Cet acte simple revêt plusieurs sens dont le premier est tout simplement, avant le cours de rendre propre et donc agréable le lieu où l'on s'entraîne, et après le cours de laisser un lieu propre pour les pratiquants qui suivent.

Balayer, c'est aussi faire le lien entre un acte de la vie quotidienne et l'entraînement au Budo (Keiko). Et entretenir cette relation, c'est encore donner un peu de son temps après avoir reçu un enseignement, et plus symboliquement c'est un acte de gratitude et de purification. Pour toutes ces raisons (et bien d'autres), le balayage fait partie de l'entraînement.

Il va de soi que le balayage doit être bien effectué et que le remède ne doit pas être pire que le mal. Un mauvais balayage peut en effet augmenter les problèmes respiratoires : il est très important de ne pas soulever la poussière mais au contraire de la pousser au sol, sans l'envoyer en l'air.

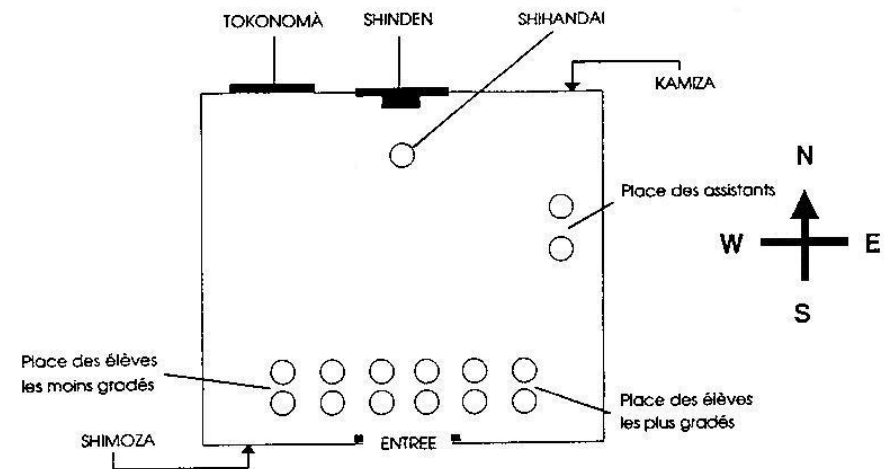
Pour cela, il suffit d'utiliser le balai comme le calligraphe utilise son pinceau : à main levée il pose son pinceau sur le papier, trace son trait puis le soulève verticalement. Pour se convaincre de l'efficacité d'une telle méthode, il suffit un jour de s'entraîner à balayer une cave poussiéreuse, un fournil de boulanger (farine) ou un atelier de menuiserie (sciure).

Tamura Senseï nous rappelle dans son livre Etiquette et Transmission les principes du balayage : « *Pour prendre la seule utilisation du balai, il faut tenir le manche avec légèreté et faire passer le Ki jusqu'aux poils de la brosse, l'utiliser avec agilité, légèreté et force. Le principe est le même que pour le sabre ou le bâton. C'est un exercice qui permet, en balayant tous les recoins, d'apprendre à voir jusqu'aux aspects cachés des choses.* »

Annexe 2 : Le Dojo traditionnel

Le Dojo traditionnel veut reproduire la structure sacrée du cosmos. Traditionnellement, c'est un lieu orienté :

- Le Kamisa (Haut mur) au Nord où siège le professeur (Sensei, Shihan). C'est une place honorifique (littéralement "siège des Dieux"). Une photo de O Sensei orne le Kamisa et symbolise la transmission de l'enseignement.
- En face, au Sud, le Shimoza où sont placés les élèves. Les plus gradés sont à l'Est, les débutants à l'Ouest (côté porte). L'Est correspond à la gauche faste et honorifique, l'Ouest à la droite, vu du Kamisa.



Source : Tamura N., Etiquette et transmission.