



Trois principes essentiels et indissociables, retenus par Jigoro Kano, guident la pratique du jujitsu :

Ju - l'adaptation

Le premier principe est celui de la souplesse, de la non-résistance, de l'adaptation. Il est si étroitement lié à la discipline qu'il lui donne son nom : faire du jujitsu, c'est s'engager dans l'art (jitsu) de l'application du principe de l'adaptation (ju). Il invite à s'élever dans la pratique au-delà de la seule opposition des forces musculaires, pour parvenir à une véritable maîtrise des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces.

Ju est une attitude.

Seiryoku Zenyo - le meilleur emploi de l'énergie

Le second principe est la recherche du meilleur emploi possible des énergies physiques et mentales. Intégrant le premier principe et le dépassant, il invite à l'application de la solution la plus pertinente à tout problème: Agir juste, au bon moment, avec un parfait contrôle de l'énergie employée, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Seiryoku Zenyo est un idéal..

Jita Yuwa Kyoie - la prospérité mutuelle par l'union des forces

Le troisième principe est l'entente harmonieuse, la prospérité mutuelle par l'union de sa propre force et de celle des autres.

Déoulant de l'application sincère des deux premiers principes, il suggère que la présence de partenaires et celle du groupe sont nécessaires et bénéfiques à la progression de chacun. En jujitsu, les progrès individuels passent par l'entraide et les concessions mutuelles.

Jita Yuwa Kyoie est une prise de conscience.



Quelques aspects inhérents à notre pratique :

Le Dojo

C'est le lieu de la pratique. Espace d'étude et de travail, il isole les pratiquants de l'agitation extérieure pour favoriser la concentration et la vigilance, permet l'organisation de la séance de jujitsu. Au-delà de sa simple existence physique, le dojo constitue aussi un lien mental et affectif qui unit les pratiquants.

Les règles de conduite

Le jujitsuka accepte les règles explicites du dojo: la ponctualité, la propreté, l'écoute, le contrôle de ses actes et de ses paroles. Il s'efforce d'en respecter les règles implicites : l'engagement et la constance dans l'effort, l'exigence personnelle.

La tenue

Le jujitsugi est simple et résistant. Identique pour tous, il souligne l'égalité devant l'effort dans le processus permanent d'apprentissage.

Le professeur

Il est le garant du processus de progression dans lequel il est lui-même impliqué. Il guide l'apprentissage vers la maîtrise technique en s'appuyant sur les principes essentiels et les fondements du jujitsu.

Le partenaire



[Webmaster](#) [section jujitsu du Judo Kwai Lausanne](#) (31)