



# DAKAÏTO RYU

## WAGARI ABA

LE RITUEL – SANTE - HYGIENE

## WAGARI ABA

Le salut, salus, c'est originellement, en latin, la cessation du danger, la conservation de la vie, par extension la santé et même le bonheur.

On retrouve cette racine dans salutaire, salubre.

Par le simple fait de se saluer on se souhaite donc vie, bonheur et santé.

Grâce au salut on est donc sain et sauf, que demander de plus ?

Il semble donc naturel que dans le Dojo, lieu où l'on construit sa pratique, sa vie, on utilise le salut.

Dans le Dakaïto Ryu, le salut est un signe de paix et c'est tout naturellement qu'il est identifié par le terme Afars : WAGARI = LA PAIX

### WAGARI ABA = LA CONCENTRATION

Non concentré dans l'exécution du salut, le pratiquant a les épaules tombantes, les mains flasques et n'a aucune allure.

Attentif à ce qu'il fait, concentré, le Dakaïto Ryu va avoir une attitude droite qui inspire la confiance car censée représenter sa disposition d'esprit.

Exercice non négligeable à notre époque où l'individu « zappe » aussi bien devant un téléviseur que dans sa vie ; où la conscience de la responsabilité personnelle devant les événements est difficilement acceptée, parfois par manque de réflexion et recul.

### WAGARI ABA = C'EST LE RESPECT DE L'EQUILIBRE

Savoir faire le « WAGARI », le salut debout, c'est savoir se placer en équilibre, c'est avoir une posture soignée, non négligée et contrôlée .

Savoir faire le « Wagari », au sol, demande un contrôle du corps. Regardez les débutants pratiquer : en général, lors de la descente du premier genou puis du deuxième, ils ont tendance à mettre les mains au sol pour se faciliter la tâche.

Garder l'équilibre dans cet exercice n'est donc pas si simple de prime abord.

C'est la répétition et le soin qu'on apporte à l'exécution de ce geste qui permet ensuite de paraître naturel dans son exécution.

### WAGARI ABA = C'EST LE RESPECT DE L'HYGIENE

Lors du WAGARI, les interlocuteurs sont distants l'un de l'autre. Cela évite les contacts des embrassades ou des mains contaminées. Ainsi le danger de propagation directe de microbes, de bactéries, ou de virus pendant les périodes propices à leur transmission est moins important.

FOCUS



### Un Langage commun

WAGARI ABA est l'une des premières règles du Dojo. Il permet la fermeture de l'Ego et l'ouverture d'un esprit à capter l'essentiel et le fondamental.

C'est l'étiquette au sein du Dojo.



### Le Saviez-vous ?

Le mot «Dojo» signifie littéralement «Lieu où l'on étudie la Voie». C'est un endroit consacré à la recherche martiale ou spirituelle et à l'approfondissement. C'est aussi l'endroit où l'enseignant partage sa connaissance avec ses élèves.



1-Talons joints



2-Regard à 1m devant soi



3-Daféa : reculer jambe gauche – dans la position intermédiaire les orteils à l'arrière sont relevés



4-Relâcher les épaules



5-Intalifa : fermer les yeux , respirer lentement



6-Intifika : ouvrir les yeux



7-WAGARI ABA



8-GABA OBISSA



9-OUGOUTA



11-GABA OBISSA



10-WAGARI ABA

L'épaule est relâchée



Doigts de la main sont tendus – la main positionnée de l'autre côté du logo