

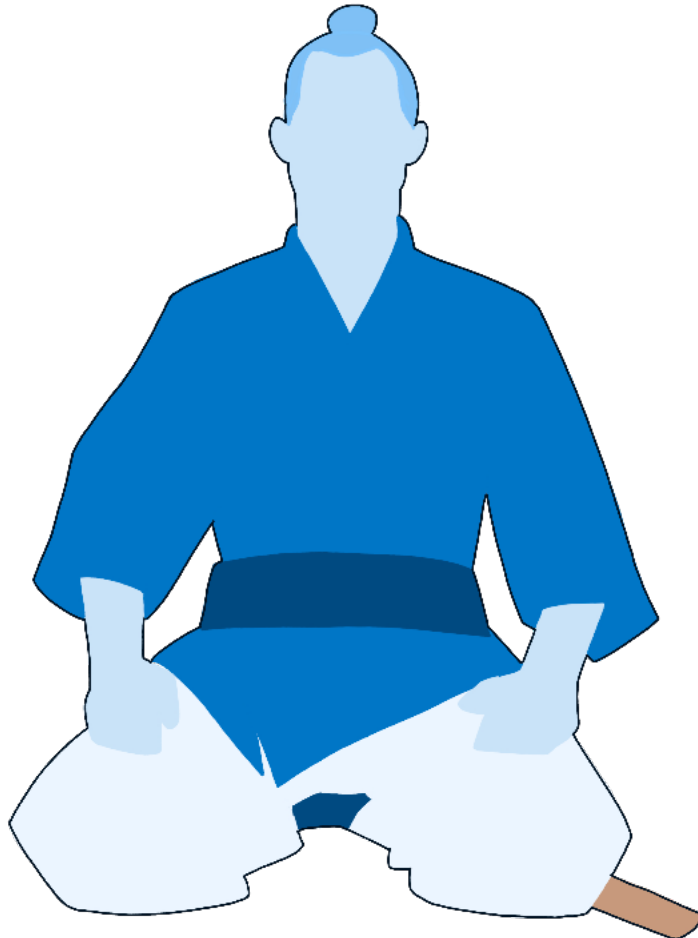


Shomen ni rei (ou Shinzen ni rei) en 5 étapes

Les étapes de la première partie du salut japonais, peu pratiquée en France mais systématique lors de la venue de nos sensei japonais.

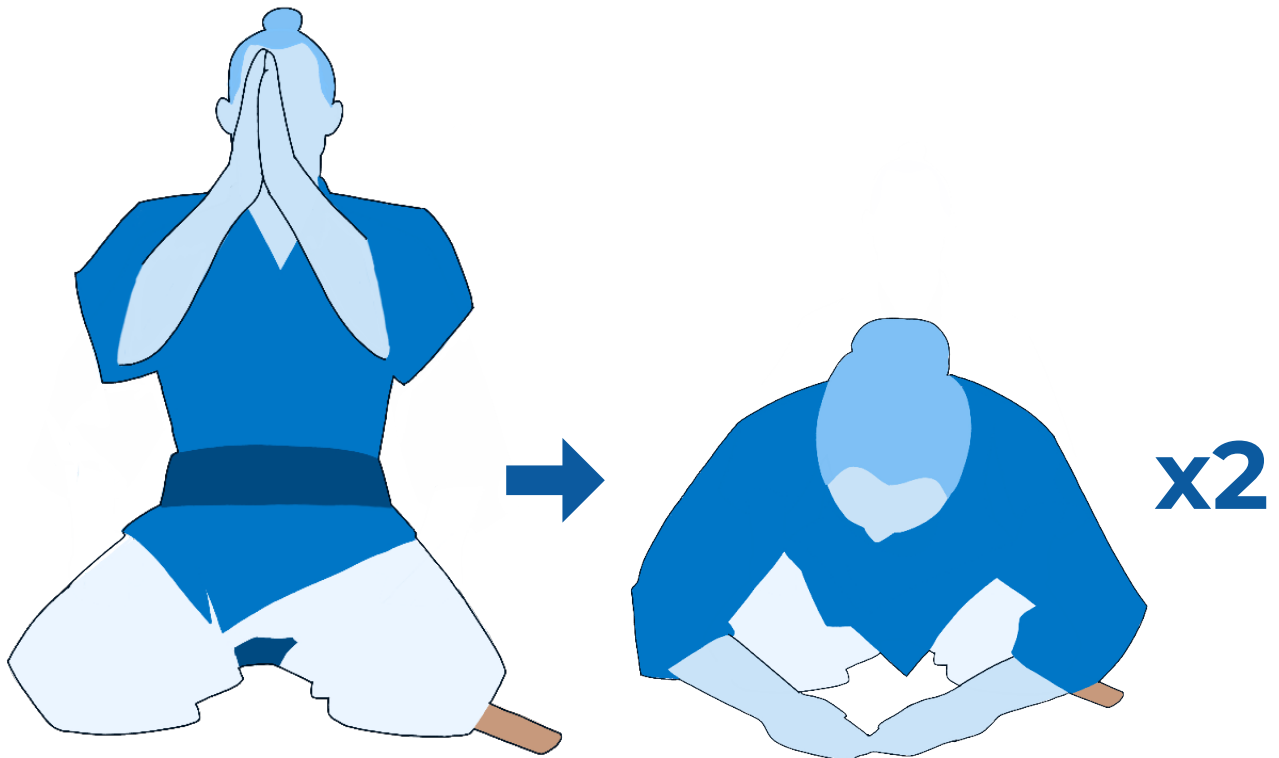
Shomen ni rei

1 - Le sensei se tourne vers le kamiza. Le sempai donne alors l'ordre "shomen ni rei" ou "shinzen ni rei".



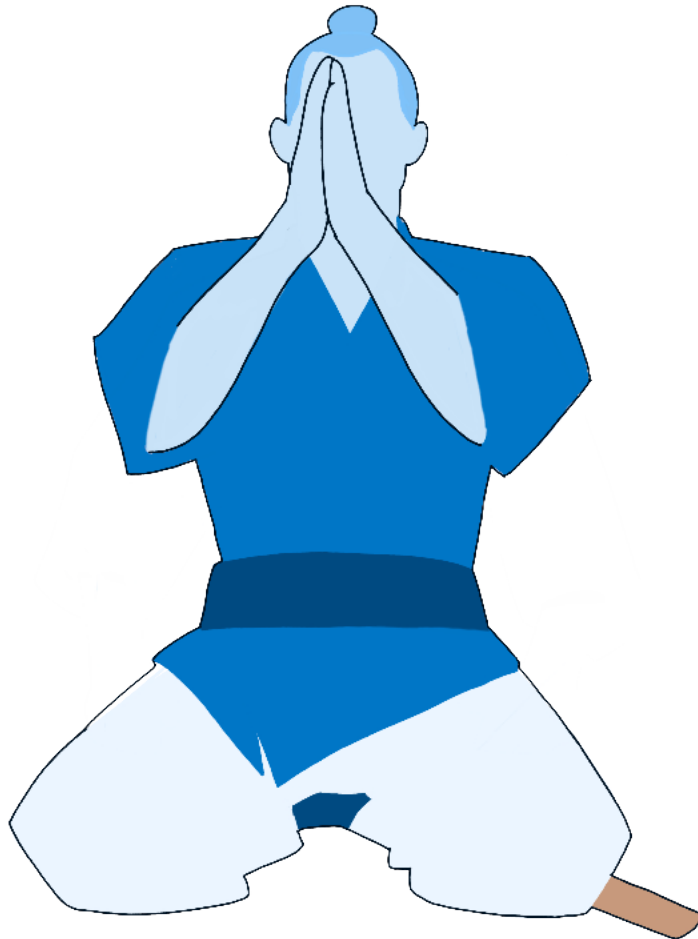
Shomen ni rei

2 - On lève les mains jointes avant de saluer en posant les deux mains au sol en même temps. On effectue ce salut 2 fois.



Shomen ni rei

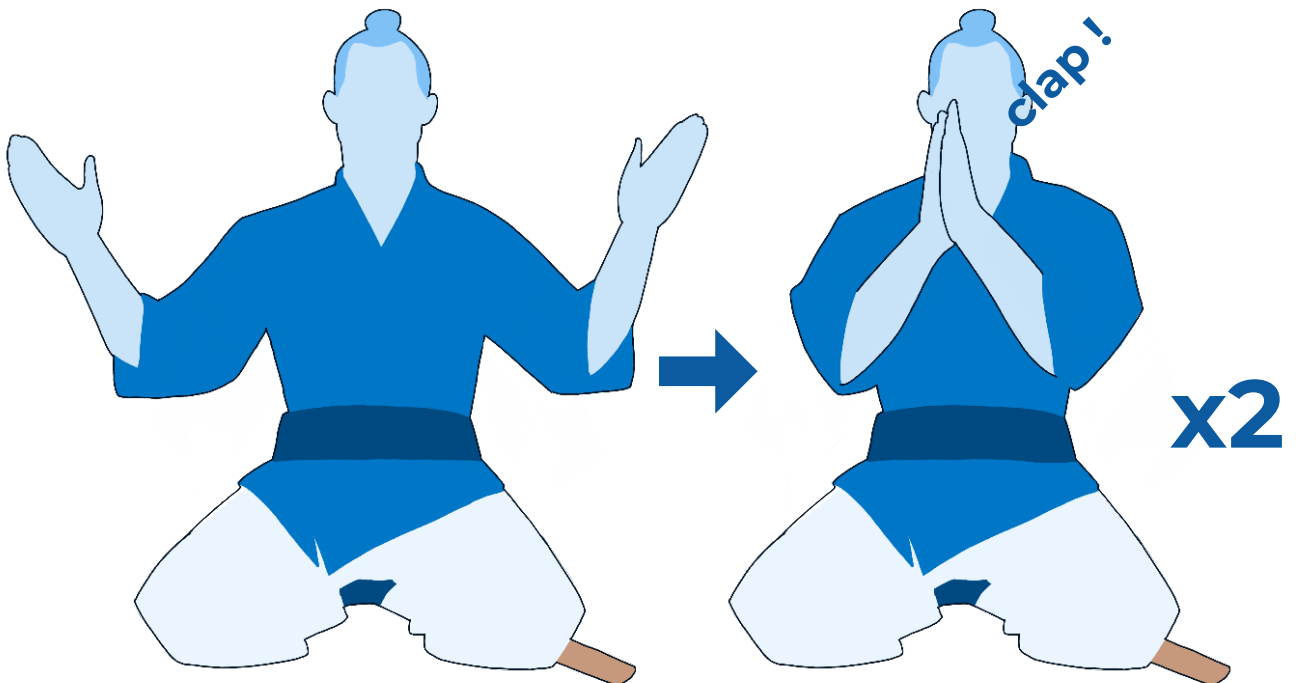
**3 - On se redresse en
levant à nouveau les
mains jointes.**



Shomen ni rei

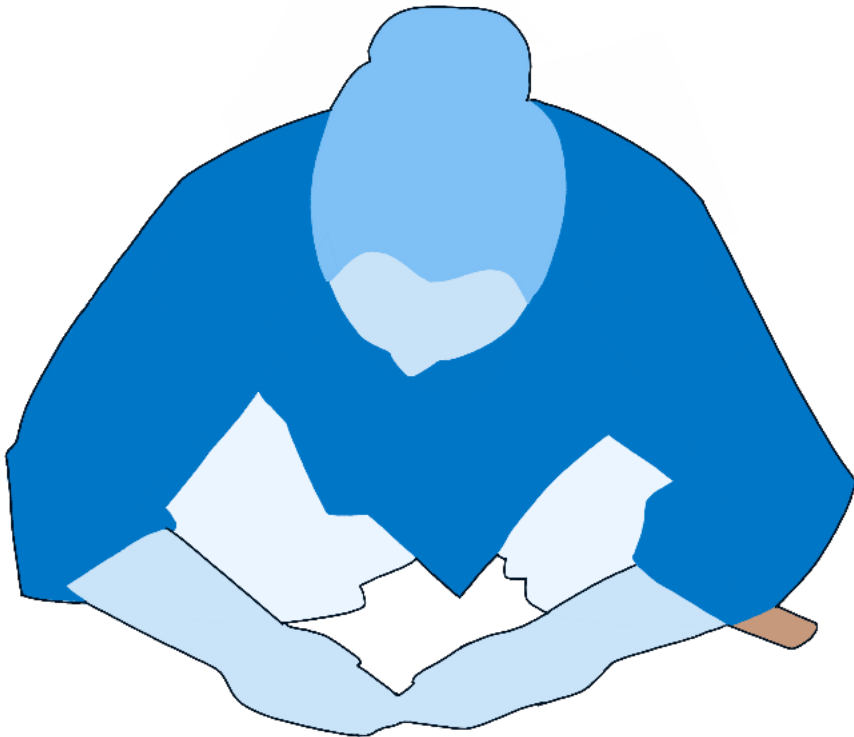
4 - On frappe deux fois dans ses mains en suivant le rythme du sensei. *

* les mains doivent se rencontrer légèrement décalées, comme quand on applaudit.



Shomen ni rei

**5 - On salue à nouveau,
toujours en posant les
deux mains en même
temps.**



ATTENTION

à ne pas s'emmêler les mains !

Le salut en **Katori Shinto Ryu** se fait bien en posant **les deux mains en même temps** sur le sol,
contrairement à celui de l'**Aikibudo**, où l'on pose **d'abord la main gauche, puis la droite**.

À NOTER :

le positionnement du sabre

Le geste de retirer le sabre de sa ceinture et son positionnement à sa **droite** au moment du salut nous vient de l'Aikibudo.

Au Japon (et donc lors de la venue de Sugino shihan), le sabre reste symboliquement à la ceinture, et donc à **gauche** du pratiquant.