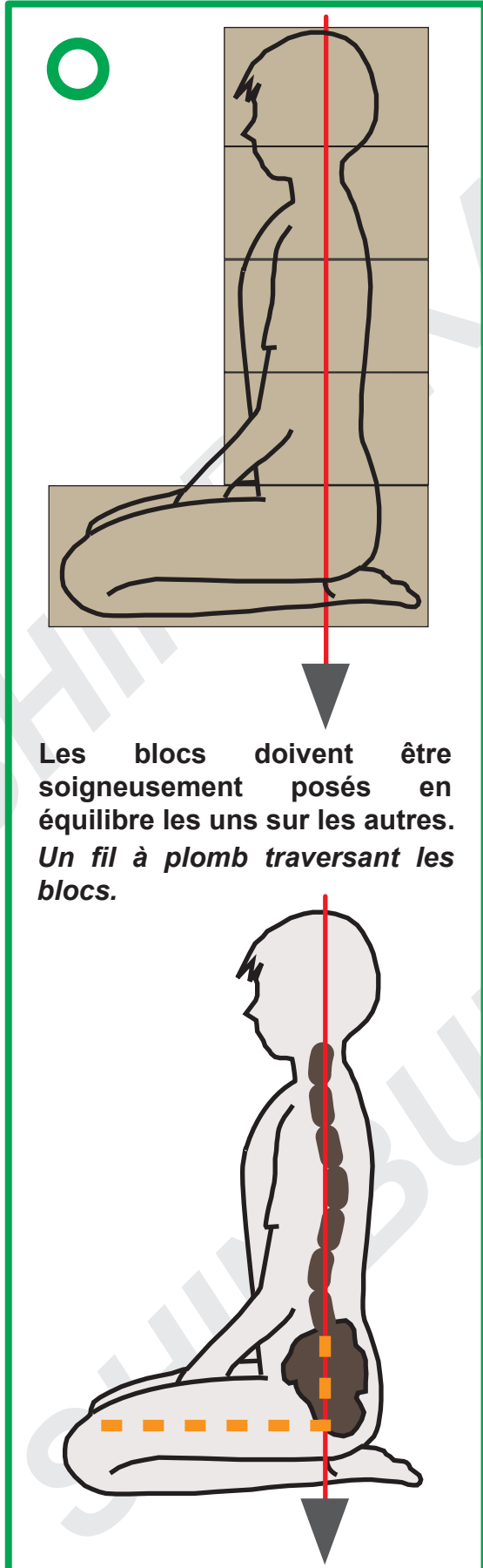


# Être assis en SEIZA

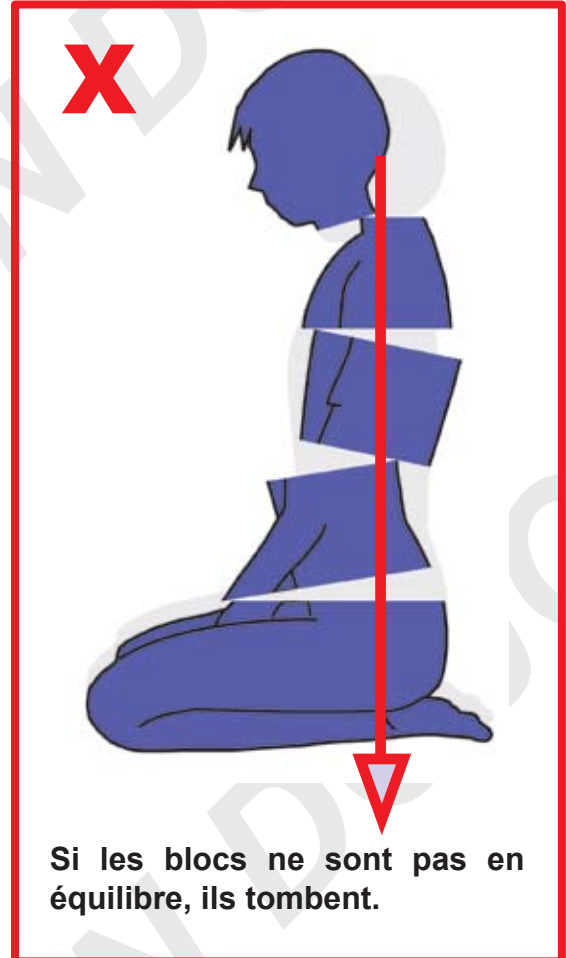
SEIZA signifie "Être assis d'une manière correcte"

**SEI** signifie droit, vertical, juste...

**SEI** a une autre signification est plus directement lié à un état d'esprit. Il signifie le calme, l'absence de geste.



Les blocs doivent être soigneusement posés en équilibre les uns sur les autres. Un fil à plomb traversant les blocs.



Si les blocs ne sont pas en équilibre, ils tombent.

## Un peu d'histoire

Le Seiza, position à genoux est la posture formelle par excellence au Japon. Cette manière de s'asseoir présente plusieurs aspects, parmi lesquels se trouvent l'étiquette, la stratégie et la technique. Son utilisation plonge ses racines dans les modifications sociales du Japon féodal, surtout après la prise de pouvoir du clan Tokugawa (1600). Les Lois restrictives du Shugunat Tokugawa et son pouvoir unique conduit le Japon dans une longue période de Paix.