



Dans la vaste tradition martiale japonaise, le shintaïdo, fondé par Aoki Sensei en 1965, occupe une place résolument moderne. Cette "nouvelle voie du corps" nous livre un message d'amour, de partage et d'ouverture dans l'intention d'éveiller les consciences à une compréhension globale du monde. Découvrons avec Bernard Lépinoux, instructeur de shintaïdo, une pratique méconnue... de cœur à cœur.

propos recueillis
par Delphine Lhuillier
photos : Philippe Accarias

Shintaïdo

Le jaillissement du cœur

Gtao : Quels sont les principes du shintaïdo ?

Bernard Lépinoux : L'objectif de la pratique, après l'apprentissage de mouvements codifiés, est d'arriver à un mouvement libre qui s'exprime dans Hikari, "jouer avec la lumière".

Engager toute sa foi, son énergie et son amour. Dans cet exercice qui se pratique à deux, chacun reste en état d'ouverture pour suivre le mouvement du partenaire. C'est un échange d'énergies dans lequel l'ouverture et le centrage du corps génèrent d'autres ouvertures. Mais il faut apprendre dans un premier temps à bien centrer le corps de manière à reconnaître facilement la position du centre de gravité contenu dans le Hara. Il existe pour ce travail des techniques particulières et précises de sauts en position accroupie où l'on apprend à descendre le centre de gravité pour faire naître l'énergie et pouvoir se déplacer à partir de ce même centre. Bien sûr, il existe différentes formes de shintaïdo qui permettent aux personnes âgées ou moins physiques de travailler ce principe. Le travail du centre de gravité implique le mouvement et la souplesse du bassin qui entraînent une souplesse dans tout le corps.

Gtao : Le centre de gravité est-il assimilé à l'axe corporel ?

B. L. : L'être humain se déplace de manière horizontale par rapport à la terre, mais l'axe vertical étant associé au lien entre le ciel et la terre où doit se positionner le centre, sa dimension est aussi spirituelle, en reliant le ciel à la terre. On retrouve ces principes dans les formes où

sont travaillées des postures basses mais aussi des mouvements d'ouverture et d'expansion, le corps étiré et le regard tourné vers l'infini. Chacun en tire l'inspiration qu'il souhaite mais c'est cet esprit qui est présent dans la pratique.

Gtao : Chaque mouvement est-il animé d'une intention particulière ?

B. L. : Le mouvement est porté par l'émotion et l'intention des formes est de nous faire toucher certaines dimensions intérieures. Ainsi l'ouverture est à chaque fois associée, non pas à une fermeture, mais au relâchement. La pratique, en assouplissant le corps et le mouvement, tend à rendre plus souple notre attitude, nos comportements et notre réflexion. C'est l'expression même du shintaïdo d'appliquer à l'extérieur et au quotidien ce qui est vécu au cours de l'entraînement mais l'entraînement reste expliqué par des techniques.

Gtao : Les techniques nourrissent-elles forcément l'esprit ?

B. L. : L'esprit du shintaïdo est l'ouverture mais c'est la forme qui en est à la base. L'absence d'énergie et la fatigue, voire l'épuisement provoquent un lâcher-prise qui permet de ressentir de nouveaux sentiments. La colère et l'énergie se trouvent à leur place au partage. Comme pour toute pratique, un cours commence par un échauffement pour mettre le corps en condition, puis on travaille des techniques qui contiennent certaines intentions. Ces intentions ne sont pas formulées pendant le cours mais elles s'assimilent facilement le ciel à Dieu mais il est difficile d'utiliser cette terminologie.

La Voie du Mouvement

Gtao : Le message christique est très important pour le fondateur du shintaïdo, Aoki Sensei.

B. L. : C'est un message d'amour. Le discours associé à la pratique au Japon est d'ailleurs très chargé de sens, mais les techniques parlent d'elles-mêmes.

Gtao : Quelles sont-elles ?

B. L. : Il existe deux techniques de base. L'une, Eiko, qui signifie "gloire à la lumière", est un exercice simple, dynamique, qui se pratique debout. Les bras, grands ouverts, partent en extension vers le ciel, la voix lâche le son "A", puis les bras progressivement tendent vers l'horizon et la voix scande "E". Une course s'ensuit, sur quelques mètres, si vous pratiquez en salle, mais le mouvement prend beaucoup plus d'amplitude à l'extérieur. Il peut se pratiquer seul ou en groupe, ce qui dégage davantage d'énergie. Imaginez des enfants qui sortent en courant dans la cour de récréation. La pratique fut inspirée à Aoki Sensei par les techniques du sabre japonais. Nous utilisons de longs bâtons en bois pour travailler le sentiment en le pointant vers le ciel, puis l'on part en courant en coupant l'espace. L'autre technique, Tenshingoso, qui se pratique également en ouverture, est un enchaînement de mouvements qui représente le cycle répété de la naissance à la mort. On parle d'état avant la naissance pour s'ouvrir, s'épanouir, puis de maturation qui représente un état d'équilibre, avant de tout redonner et de retourner à l'état initial. Chacun évolue en fonction de sa compréhension spirituelle des mouvements qui évoluent eux-mêmes en fonction de la compréhension de chacun.

Gtao : Ce qui peut paraître troublant pour un non initié est le message d'amour et l'expression de vie manifestés par le shintaïdo qui reste associé à la pratique martiale, aux notions de "couper" ou "trancher". Comment l'expliquez-vous ?

B. L. : Aoki Sensei s'est appuyé sur le principe philosophique de base des arts martiaux qui est la vie - la mort, en particulier dans Eiko. Pour prendre la vie de quelqu'un, il faut donner la sienne. C'est le principe d'échange de vie et d'engagement total. Et dans la pratique du shintaïdo, on engage toute sa foi, toute son énergie et tout son amour, sans retenue afin de trouver le mouvement le plus juste qui soit, qu'on l'exprime à mains nues ou avec un sabre. Cela signifie aussi être capable de se décharger de tout

La pratique

- Art de méditation en mouvement.
- Mouvements naturels, fluides, souples et harmonieux. Relâchement des épaules et de toutes les tensions.
- Centrage.
- Bassin ouvert, relâché ou droit.
- Travail sur la purification du "ki" (énergie) par les séquences répétées de la forme.
- Respiration qui s'ajuste naturellement au mouvement.
- Concentration.
- Ressenti de l'énergie.
- Mouvement - sentiment.

Comment le shintaïdo est-il né ?

En 1965, au Japon. Son fondateur, Aoki Sensei, s'inspire des enseignements traditionnels auxquels il a été initié depuis son plus jeune âge auprès de grands maîtres, essentiellement le karaté. Passionné par les arts, profondément religieux, grand voyageur, chercheur, il connaît enfant la douleur de voir sa mère, son frère et sa sœur disparaître pendant la seconde guerre mondiale. Convaincu que la conscience humaine doit changer, il se tourne vers une compréhension nouvelle de l'univers : les notions de "village global" et de "Nation Terre". Il souhaite par le shintaïdo transmettre un message vivant adapté aux besoins de notre civilisation et exprimer par le corps et le mouvement un "monde révélé", l'incarnation du souffle cosmique caché. Si sa pratique s'inscrit dans la tradition des arts martiaux, elle reste avant tout un message d'amour, de partage et d'ouverture.

La pratique se diffusa en France dès 1971 et aux Etats-Unis dès 1974. Aoki Sensei, âgé de 64 ans, enseigne aujourd'hui au Japon.

Site internet : www.shintaido.org

ce qui ne va pas dans notre vie et de ce qui nous tire vers le bas. C'est un travail quotidien. Le rôle de l'enseignant est de conduire l'élève, en fonction de ses capacités, à dépasser ses limites. Le challenge reste très personnel.

Gtao : Il n'y a donc plus d'intention martiale ?

B. L. : Aoki Sensei pensait que les arts martiaux traditionnels n'avaient plus leur place de la même manière dans notre société, mais les agressions du monde moderne nous amènent à devoir être fort psychologiquement. C'est ce que s'efforce de nourrir la pratique.

Gtao : Et c'est ce que vous vous efforcez de donner aux adolescents qui souffrent d'handicaps mentaux avec lesquels vous travaillez ?

B. L. : La plupart ont conscience qu'ils souffrent d'un handicap. La pratique leur apprend à se dépasser, à prendre confiance en eux, et à changer le regard de leur entourage. Le shintaïdo leur convient parce qu'ils pratiquent un "jeu sérieux". Il y a un espace pour le rire et un autre pour le calme. Ils apprennent à passer de l'un à l'autre de façon consciente et rapide : la liberté commence là. L'ouverture de la pratique intervient comme une soupape qui leur permet d'exprimer des choses qu'ils ne peuvent exprimer ailleurs, par rapport à leur handicap et les autres activités de l'Institut. C'est la même chose avec les enfants de l'école primaire pilote dans laquelle je travaille. Ils ont appris la concentration qui correspond pour eux à une certaine attitude, un code corporel et une forme de silence.

Gtao : Le shintaïdo peut donc être éducatif. Quelles sont ses autres dimensions ?

B. L. : Il y a la forme corporelle mais l'on peut prendre un axe martial en travaillant davantage à partir des katas et de techniques de blocage et d'attaque issus du karaté, agir sur la santé avec le soft-shintaïdo, travailler avec un partenaire dans des exercices à deux.



Gtao : Que vous a apporté le shintaïdo ?

B. L. : Je n'ai jamais été un sportif mais en tant que comédien, j'étais en relation avec mon corps et je voulais apprendre à bouger, sans esprit de compétition, ni de gradation. J'ai traversé des moments difficiles en intensité physique et morale, désemparé en me retrouvant confronté à moi-même mais ce sont ces moments qui m'ont permis de progresser. Le bien-être et le plaisir qui résultaient de la pratique correspondaient à des moments uniques que l'on peut retrouver dans la danse. L'échange avec le partenaire est en effet très enrichissant par l'utilisation du potentiel et des qualités de l'autre. Cela fait bien sûr apparaître ses propres difficultés mais la situation rebondit toujours et nous fait avancer.

Gtao : La dimension sacrée du shintaïdo vous séduisait-elle également ?

B. L. : On met une intention particulière dans la pratique pour que les choses se fassent dans la qualité. Là réside sans doute le sacré. Cela correspond à une démarche par rapport à la façon de soigner ses vêtements, mais aussi au lieu dans lequel on s'entraîne. La salle est ainsi saluée au début et à la fin de l'entraînement, car l'espace pour les Japonais, le Ma, est vivant. Il exprime une intention. La distance par exemple qui nous sépare pendant l'interview conditionne son contenu.

Gtao : La pratique influence donc directement notre comportement social.

B. L. : Nous devenons de plus en plus sensibles et respectueux de l'espace de chacun. C'est flagrant

dans mon travail à l'Institut. Si une personne vient à perturber le cours, les autres lui font comprendre qu'il n'est pas à sa place, et ce genre de situation prête souvent à rire, comme les enfants qui sortent du cours et reviennent sur leur pas pour venir saluer la salle.

Gtao : Le mouvement est-il une philosophie ?

B. L. : C'est le message de tous les enseignements corporels orientaux. Le kata est un enseignement philosophique. Le chemin, c'est le corps.

■ D. L'h.

Liens Gtao

- Gtao n° 7 : Zen et art martial P. 72
- Gtao n° 15 : Le corps, instrument divin : danse balinaise P. 46
- Gtao n° 18 : Wutao, la danse du Tao P. 30

www.generation-tao.com



Photo : Lisa Berrille

Bernard Lépinoux est né en 1949. Sa formation de comédien l'incite à se tourner vers des pratiques corporelles qui unissent le corps et l'esprit. Il rencontre alors en 1971 Marc Bassis qui diffusera le shintaïdo en France après sa rencontre avec Aoki Sensei au Japon. La pratique pour laquelle se passionne immédiatement Bernard Lépinoux le fait voyager et séjourner au Japon, aux Etats-Unis et en

Angleterre. Il devient instructeur, donne des cours sur Paris et depuis quelques années enseigne le shintaïdo à des adolescents en difficulté dans un Hôpital de jour dans le 17^e arrondissement de Paris. Il initie également les enfants. A même de constater la richesse de la pratique pour tous ces jeunes, il souhaite développer son travail dans ce sens. **Pour le contacter :**
tél. : 01 34 50 23 37 / email : congas01@aol.com