

il faut savoir où se positionnent les pieds, combien de centimètres, combien de degrés et tout ça. C'est la forme. On le voit beaucoup dans la danse, et c'est dommage d'ailleurs. Alors que la danse, ça devrait être la réalisation de l'enseignement de l'énergie de terre, de ciel, et la création de l'espace par le mouvement. Le mouvement n'est qu'un simple outil. Qu'est-ce qui est important pour notre existence! ? C'est la vie! La joie de vivre! Malheureusement, «je pense donc je suis» amène l'homme dans la tête, en déséquilibre complet. Il pense qu'en faisant le mouvement, de telle ou telle façon, il sera dans la joie. Mais non! Vivre, c'est la joie, c'est l'amour! Donc, tout d'un coup, un jour, j'observe cet élève et je me dis... ça y est! Premier pas!

Parce qu'après ça peut disparaître, et puis revenir?

Les satori, toutes ces expériences, peuvent disparaître et revenir. Mais cette joie, dès qu'elle survient, il est très difficile qu'elle disparaisse. Après coup, c'est là. L'énergie du souffle est créative. Le cosmos grandit actuellement, il est dans une phase créative. Un jour, toute l'énergie et la matière se concentreront, comme dans les trous noirs, et entreront dans l'inspiration. Et quand ceci sera concentré à l'extrême, ceci explosera... peut-être... Donc, l'homme, tant qu'il est vivant, ne doit pas se replier sur lui-même. Tant que je vivrai, je donnerai au souffle, et je le montrerai. Il n'est pas possible que je m'arrête (rire)! Et cette énergie actuellement est tout le temps détournée avec l'usage de la force. Je dis non, la force sera pour s'harmoniser avec l'autre. C'est tellement simple et évident! Et pourquoi l'homme lutte-t-il avec l'autre? C'est notre animalité, et notre ego. C'est «Moi».

On ne peut pas toujours être en expansion; on vit des moments passagers de tristesse, de repli, avant de redevenir joyeux. C'est normal, non?

C'est la simple matière. Notre univers, lui, est harmonieux, plein de joie et d'amour. Tout le temps.

⁽¹⁾ Technique de projection en aikido.

⁽²⁾ Technique d'immobilisation en aikido.

⁽³⁾ En aikido, uke est celui qui attaque, et Tori celui qui défend.

SHINTAÏDO, un échange d'énergies et d'amour

Dans la pratique du Shintaïdo, le travail avec partenaire est fondamental. Ce travail s'effectue principalement à deux: une personne en dirige une autre, puis les rôles s'inversent.

Mais avant d'aborder la notion d'échange d'énergies, je voudrais parler du *ma*, l'«espace entre deux ou plusieurs personnes». Pour les Japonais, cet espace est vivant et exprime déjà la qualité de la relation (pour exemple, dans la vie courante, la distance qui sépare deux personnes dans une foule permet de préciser l'intimité de leur relation). Pour revenir à la pratique du Shintaïdo, on peut dire que l'échange a déjà commencé avant d'entrer en contact physique avec le partenaire. On peut alors parler de «distance juste». Etre trop éloigné du partenaire pourrait en effet signifier une mauvaise communication entre les deux. Etre trop proche peut au contraire exprimer un manque de réalisme et de clairvoyance. La «distance juste» quant à elle est extrêmement vivante, car lorsque l'un bouge, l'autre doit bouger également.

Dans la pratique du Shintaïdo, nous travaillons sur la notion de *ma* de façon non rigide. Ainsi nous essayons de nous inspirer des mouvements d'une algue (*wakame*) qui ondule sous la poussée du courant marin. C'est l'exercice à deux du *wakame taïso*. Les deux partenaires se placent face à face et restent ainsi pendant quelques secondes afin de préparer leur concentration. Pour l'un des deux, l'exercice consiste à imprimer des poussées à l'aide de la main dans le corps de l'autre qui les reçoit en agrandissant le mouvement pour revenir à l'équilibre. En fonction des réactions du partenaire, la personne qui dirige augmente ou ralentit son rythme, le but étant de «faire bouger» l'autre sans réfléchir, en laissant la main guider instinctivement afin de créer un mouvement délié et souple et de faire travailler un maximum d'articulations. Le leader se déplace autour de la personne afin de changer d'angle d'attaque en permanence. Il est important de préciser que la personne dirigée n'est pas passive car sa dynamique de réaction influe sur le leader. De plus son travail consiste à revenir dans l'axe en permanence. Cet exercice testé auprès de jeunes psychotiques donne des résultats très positifs, car c'est une ouverture sensible qui leur permet d'appréhender l'espace par le contact avec les autres.

Une autre notion essentielle dans la pratique à deux est celle «d'ouverture». Dans l'un des exercices proposés par Aoki Sensei (fondateur du Shintaïdo), le leader exprime une coupe avec les deux bras tendus et les mains ouvertes, le partenaire suit en saisissant les poignets. Cette coupe dans l'espace et dans le corps de l'autre provoque une ouverture qui suit une ligne imaginaire (le long de la colonne vertébrale) en passant par tous les centres d'énergie («chakras»).

Le fait d'alterner les rôles de recevoir et diriger suppose une écoute très fine de l'autre afin de s'adapter et de s'ajuster à chaque fois. Le mouvement dessiné dans l'espace suppose que l'on se recharge en énergie à chaque relance. La puissance d'énergie exprimée à chaque «coupe» est dosée par le souffle. Cet échange peut s'effectuer de façon plus ou moins dynamique en fonction du potentiel des deux partenaires. S'il existe un niveau très différent entre les deux, la personne plus expérimentée doit s'adapter à la plus faible en essayant de la faire progresser. Si le rythme est trop soutenu, il y aura forcément rupture.

Un échange d'énergies est un échange d'amour entre deux partenaires: la joie de tout donner et de tout accueillir.

Bernard Léпинаux



crédit photo: Philippe Accarias