

# L'art du *Shintaïdo*

En libérant la conscience, le corps s'ouvre

*propos de Hiroyuki Aoki recueillis par Raphaël Weill, Mieko Hirano  
et Bertrand Marignac, photos de Béatrice Boivineau*

Le fondateur du Shintaïdo, Hiroyuki Aoki, nous retrace son parcours, les origines de la discipline et sa démarche spirituelle.



En commençant la pratique d'un art martial, la plupart des personnes aspirent à devenir forts. Ce ne fut pas mon cas. Enfant, j'étais chétif et je ne me bagarrais jamais. Avant mon entrée à l'université, je n'avais eu aucun contact avec les arts martiaux. Ma mère et certains de mes frères et sœurs furent tués pendant la guerre. Jusqu'à ma troisième année de primaire, plusieurs fois, je fus

évacué vers la campagne à cause des bombardements. Loin de mes parents, j'y ai souffert de la vie en groupe et de l'obligation de m'assumer. Les guerres infligent des souffrances aux faibles. Elles les poussent à se battre les uns contre les autres pour finalement les sacrifier à l'égoïsme des Etats. Cette expérience de la guerre m'a conduit à souhaiter un monde où chacun pourrait être heureux.

### *Une inspiration chrétienne et artistique*

C'est pendant ma dernière année de lycée que j'ai lu avec ferveur le Nouveau Testament. La parole du Christ: « Aime ton prochain comme toi-même », fut le point de départ qui me mènera à la création du Shintaido.

J'ai par ailleurs toujours été attiré par l'art. A l'université pour y faire mon droit, j'ai voulu entrer au club de théâtre. Ma condition physique n'étant pas adaptée à cette activité, je me suis alors mis en quête d'un club de gymnastique. Mais il n'y en avait pas. Par hasard, j'ai vu un documentaire sur le Karaté et je me suis simplement dit: « Ce doit être un sport complet » (rires). C'est ainsi que j'ai débuté le Karaté et que je me suis retrouvé, malgré moi et quelques années plus tard, capitaine du club. Mon désir initial était de devenir comédien tout en m'exprimant par la peinture, mais finalement, je suis resté dans le monde du Budo.

J'ai toujours adoré la beauté, particulièrement en peinture et en sculpture dont les formes et les couleurs m'enchantent toujours. Dans la pratique du Karaté, il existe un moment où un mouvement naturel se manifeste. C'est exceptionnellement beau. C'est pour de tels instants que j'ai, sans doute, poursuivi mon chemin dans le Karaté.

### *La voie du Budo*

A la fin de ma deuxième année à l'Université Chuo, Maître Shigeru Egami est devenu notre expert consultant en Karaté. Pendant la guerre, il avait enseigné à l'Ecole de l'armée de terre de Nakano et avait poursuivi des recherches approfondies sur le développement des perceptions extrasensorielles. Maître Egami a bouleversé ma pratique du Karaté. Il nous répétait souvent: « Devenez comme de la guimauve ! ». Il nous incitait à abandonner toutes nos tensions et à nous mouvoir en souplesse. Il a transformé nos coups de poing et nos coups de pied jusqu'alors très durs. Nous étions conduits à pratiquer ses techniques sans y mettre de la force. J'aspirais aussi à ce genre de techniques. Maître Egami étudia sous la direction de Maître Gichin Funakoshi qui introduisit le Karaté d'Okinawa au Japon. Au fil du temps, leurs karatés devinrent radicalement opposés; celui de Maître Egami s'orientant vers une souplesse maximale. Maître Egami fréquenta aussi le dojo de Maître Inoue Hoken, fondateur du Shinwataido. Son Karaté en est imprégné. Il a eu le mérite d'ouvrir la voie, en fusionnant les courants des arts martiaux chinois et japonais. Malheureusement, le Karaté de Maître Egami n'a pas rencontré toute l'audience qu'il était en droit d'attendre. Le Shintaido-karaté en est une extension.

### *Aiguiser ses sens*

Etudiant, je me suis beaucoup entraîné à percevoir l'énergie. Les yeux bandés, plusieurs

## LES PRINCIPES DU SHINTAIDO

Le Shintaido est enseigné en France depuis 1970. Les principes de base de la pratique consistent à rechercher l'unité entre le ciel (l'idéal), la terre (la nature), les autres (famille, amis, collègues) et soi (l'être vrai) à travers les disciplines martiales traditionnelles: Karaté, Ju-jutsu, Bo-jutsu, Jo-jutsu, Ken-jutsu, mais aussi la méditation et les méthodes de bien-être.

Le Shintaido a créé des Katas (enchaînements de mouvements) spécifiques qui conduisent le pratiquant à développer sa spiritualité et ses compétences martiales: Eiko, appréhender l'amour et la vérité universels; Tenshingoso, développer son être vrai; une pratique de méditation en mouvement pour s'harmoniser avec autrui.

La pratique se décline autour de quatre modes énergétiques auxquels correspondent autant d'attitudes corporelles: Kaiho, ouvrir et libérer; Jigo, intérioriser; Yoki, relâcher et Seiritsu, centrer.

Les mouvements sont amples, souples et naturels. Ils canalisent et expriment l'énergie en supprimant les tensions et les pensées inutiles. Ils développent un état d'esprit naturel, positif et joyeux.

personnes m'encerclaient et m'attaquaient avec des balais. Les pratiques respiratoires et méditatives sont efficaces pour aiguïser les sens. Il est possible d'esquiver une attaque surprise. Plus elle est forte, plus il est aisé de l'éviter. Je m'entraînais également à recevoir des attaques simultanées qui venaient de plusieurs directions. Toutes ces méthodes permettent de développer notre potentiel.

### *Une pratique quotidienne et intense*

Maître Egami avait environ quarante-six ans quand j'ai fait sa connaissance. Il était déjà malade et ne pouvait plus beaucoup bouger. Rarement, il me montra des techniques. Avec lui, je me suis entraîné à envoyer ou à recevoir des messages télépathiques. Nous nous installions souvent au premier étage d'un café et, par transmission de pensée, nous faisons se retourner les passants. Après mes études universitaires, Egami Sensei m'a demandé de l'aider pendant une année en me confiant ses groupes. C'est ainsi que j'ai continué dans la voie des arts martiaux.

Au cours de mes recherches pour obtenir le coup de poing le plus rapide et la technique la plus puissante, l'idée d'un mouvement holistique me vint et je m'engageai dans cette recherche. Ainsi naquit, en 1965, le groupe d'études Rakutenkai où se rassemblèrent toutes les personnes intéressées. Je mis ma maison à disposition du groupe, le nombre de membres augmenta rapidement et une vie en communauté s'installa naturellement. Pendant les pratiques, je poussais à fond le physique et le mental des participants. Commença alors un quotidien de pratiques intenses où l'on dépassait nos limites. Parallèlement, je réfléchissais à développer une méthode pour atteindre la libération intérieure. Pas seulement la mienne, mais aussi celle d'autrui, je recherchais une méthode pour l'harmonie entre les humains.





Je me suis concentré sur des pratiques qui libèrent la conscience et permettent de retrouver le naturel du corps. Notre objectif dépassa peu à peu le cadre du Karaté; ainsi naquit le Shintaido. Cette recherche d'une technique de libération intérieure, de libération du corps et de l'esprit, déboucha sur une ouverture complète de soi et une harmonie avec la Voie, une union avec le Ciel. J'y ai trouvé une spiritualité plus profonde que je ne l'avais imaginée: s'ouvrir complètement et se fondre à la Voie, au Tao, au divin, à la vérité de l'univers.

Cet art du corps est apparu sous la forme des Katas Eiko et Tenshingo. Nous fîmes des choses déraisonnables, jouant avec notre santé: jeûner pendant une ou deux semaines pour retrouver, dans cette situation extrême, un état naturel ou encore, vider chacun une bouteille de whisky avant de commencer une pratique.

### *On est fort quand on est vaincu*

En 1977, je me suis rendu en Amérique Latine. Après m'être entraîné dur pendant de longues années et le système du Shintaido achevé, j'ai eu un passage à vide. En y repensant, ce devait être un *burn out*. Initialement, je ne pensais pas rester longtemps, mais finalement, mon séjour dura un an. J'ai pu me rétablir complètement et me consacrer à la pratique et à mes recherches techniques.

Au Brésil, entré par erreur dans une zone militaire interdite, je fus mis en joue par une quinzaine de soldats et contraint de garder les mains en l'air. Certains avaient le doigt sur la détente et étaient prêts à faire feu. J'ai

surmonté cette épreuve en demeurant souriant. Ces expériences me permirent de ressentir profondément qu'ouvrir son cœur et aborder autrui avec intégrité éloigne tout danger. L'invincibilité est de ne détester personne, de n'avoir aucun ennemi, de rester souriant, joyeux et frais.

Dans toutes les disciplines martiales, Judo, Karaté, Sumo, les pratiquants les plus forts finissent par être détrônés au bout de quelques années. La nature est ainsi faite: on trouve toujours quelqu'un de plus fort que soi. Gagner en puissance a ses limites. Il est impossible de demeurer le plus fort, le vainqueur. Pourtant, l'invincibilité absolue existe. On ne vaincra peut-être pas, mais on ne sera pas vaincu.

Par exemple, un nouveau-né est si fragile qu'il grandit sous la protection de tous. Il ne peut se protéger ou se défendre. De même, un petit chien approche, se couche, en vous montrant son ventre. Personne n'a envie de frapper des êtres innocents. Être absolument sans défense et sans résistance peut manifester une grande force. La croyance, l'amour et la passion confèrent à l'être humain une force invincible. En quelles occasions sommes-nous défaits alors? Camper une attitude, être infatué et se dérober, sont, par exemple, des conduites menant à l'échec. Par contre, lorsque l'on dit: « Vas-y! Tue-moi! », là, on est fort. Martialement parlant, c'est épouser une forme de vaincu: on courbe l'échine. A première vue, c'est une posture vulnérable dans laquelle un coup de pied adressé vers le bas du dos pourrait briser la colonne vertébrale. Mais en réalité, cette position ne génère aucun désir d'attaque. On est détendu et souple. C'est ainsi que j'ai pris conscience du relâchement.

### **Comprendre avec le cœur et non les mots.**

#### *La pratique du Shintaido, une conversation avec le divin*

Si, en toutes choses, on cesse de faire le beau, tout devient beaucoup plus facile. Les chaînes sont rompues, une liberté apparaît. Vivre en sympathie avec toutes sortes de personnes devient possible.

Une fusion entre les êtres dans un esprit aimant apparaît et la joie de vivre jaillit. Nous nous réconcilions avec le Ciel et nos semblables et ensemble nous vivons. Ceci vaut également pour les techniques. On lance un coup de poing en entrant dans le partenaire avec une totale confiance en lui. On attaque sans idée de le renverser, seulement avec de l'amour: se réjouir de son bonheur, prier pour que sa vie s'illumine. C'est l'amour. C'est aussi le coup de poing le plus fort. En libérant la conscience, le corps s'ouvre et les techniques deviennent plus amples. Ce faisant, une puissance incroyable se manifeste.

Ainsi Lao-tseu et Tchouang-tseu nous incitent à découvrir la Voie qui est en nous et hors de nous. Dans toutes choses, il y a le néant,

le chaos originel. Dans le néant, on ne trouve ni bien ni mal, ni beauté ni laideur, ni vrai ni faux, ni ceci ni cela. En fixant l'objectif d'un appareil photo, on fusionne avec lui. De la même manière, on peut fusionner avec un partenaire. Ne tentez pas de comprendre avec vos yeux et vos oreilles, saisissez la globalité. Comme l'énonce une sentence taoïste: « Assis sans pensée et gagner un cœur pur »; il faut comprendre avec le corps et non à travers les mots.

Pour s'y exercer, on peut par exemple s'asseoir bien droit sur une chaise, le visage vers l'avant, les yeux clos, les jambes légèrement ouvertes et les mains posées sur les genoux. A chaque inspiration ou expiration, en promenant notre attention de la tête jusqu'aux pieds, on se débarrasse des forces, des tensions et des pensées inutiles accumulées dans le corps. On peut alors ressentir l'expansion d'un grand espace vide sous le sol. Considérez cet espace comme l'origine de votre vie. Il est important d'y entrer pendant votre méditation. On peut ainsi s'évader dans l'état que le Bouddhisme appelle Taigo, « le grand éveil », Daikaku, « l'éveil parfait » ou Taimyo, « le grand mystère ». Parvenu à cet état de conscience, il est possible de saisir le sens de toutes choses dans la globalité. Je vous suggère cette méditation qui n'est absolument pas difficile. Le renoncement et l'abandon aux lois de l'univers permettent à la nature de se manifester dans le corps. Quand on s'est uni au Ciel, également nommé le divin ou la Voie, alors apparaît notre être véritable. User d'artifice, c'est se détacher de la nature, c'est fragmenter la vérité et s'éloigner de la Voie. L'être humain s'en remet à des artifices par faiblesse. Celui qui délaisse les artifices, atteint son être véritable: il touche à la force véritable. Prenez conscience de votre faiblesse et lâchez tout artifice. Vous atteindrez alors l'état de Muga, « sans ego » et Munen-muso, « nulle pensée, nulle image »: tout prend la forme du vide. On retourne à la Nature. C'est ce que j'appelle « devenir zéro. » Le Ciel, la Terre, les autres et soi-même font un. La pratique du Shintaido s'apparente à une conversation avec le divin. Quand nous comprendrons qu'il vaut mieux jeter le superflu et s'abandonner à la providence, tout ce qui est nécessaire nous sera donné. Nos existences sont impuissantes au regard de l'Univers. Nous pouvons seulement compter sur cette présence qui est Amour, et pressentir la venue de ce monde que le Shintaido appelle. ■

Pour en savoir + sur le Shintaido :  
[www.shintaido-france.fr](http://www.shintaido-france.fr)  
Pour contacter Aoki Hiroyuki :  
[mail@tenshinkai.jp](mailto:mail@tenshinkai.jp)  
[www.kenbu.fr](http://www.kenbu.fr)



## HIROYUKI AOKI

Hiroyuki AOKI est le fondateur du Shintaido. Né à Yokohama, au Japon, en 1936, c'est un Budoka, un artiste du mouvement corporel et un calligraphe. Licencié en droit de l'Université Chuo, il débute le Karaté en 1956 et reçoit de Maître Egami Shigeru le plus haut grade de l'école Shotokai en 1960.

En 1965, il rassemble un groupe d'artistes martiaux, dénommé « Rakutenkai », pour mener des recherches et développer un système de pratique physique qui englobe des arts de guérison, la créativité et le potentiel humain, l'expression de la vie et la méditation profonde.

Il crée quelques années plus tard le Shintaido, un Budo moderne basé sur le Karaté et l'Aiki-jujutsu et développe le système japonais des techniques de Bo-jutsu.

Diplômé de l'Université de Shanghai en calligraphie, son talent est reconnu en Asie. Président honoraire du Collège International de Shintaido, il œuvre au sein de l'association Tenshin-kai où il enseigne la calligraphie, la méditation et la pratique du sabre (Kenbu). Par ailleurs, la Tenshin-kai offre des bourses pédagogiques en faveur des enfants déshérités d'Asie.

En 2011, Aoki Sensei a créé un nouveau groupe de bénévoles au Japon, appelé « Team Tenshin », pour aider les gens dans les zones sinistrées de Tohoku (y compris les personnes de Fukushima, victimes de l'accident nucléaire). Récemment, il a ouvert un nouveau dojo où tous les membres du Shintaido et du Tenshinkai pratiquent ensemble. C'est l'accomplissement d'un rêve de longue date pour Aoki Sensei et les pratiquants du Japon.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le corps est le message de l'univers ».