



SHINTAIDO

Dossier de presse



Introduction
Le Shintaido en 7 points
Le Shintaido par la pratique
Le Shintaido en quelques mots
Quelques témoignages

LE SHINTAIDO

Un art martial qui ne soit pas une démonstration de force, une méditation qui peut se faire en mouvement, une communication qui se passe de mots, voici quelques-uns des nombreux aspects du Shintaido.

Vous avez toujours été attiré par les arts martiaux mais sans vous sentir capables de prouesses physiques particulières ? Le Shintaido s'adresse alors à vous car ce nouvel art martial ne cherche pas la démonstration de force mais permet d'explorer votre vie intérieure pour révéler votre expression la plus profonde et la plus authentique.

C'est dans la pratique à deux, une de ses particularités, que se révèle le mieux l'originalité du Shintaido. Dans un cadre précis, les attaques et réceptions se succèdent mais pas pour vaincre l'autre, pas pour avoir le dessus. Pas de vainqueur ou de vaincu (d'ailleurs, il n'existe pas de compétition au Shintaido, seulement des examens).

L'objectif est d'aider le partenaire à grandir, à montrer son expression la plus grande, parfois la plus forte ou la plus douce mais toujours la plus authentique. Ceci demande une volonté particulière : pour l'un, de « challenger » le partenaire pour l'amener hors de ses limites habituelles, et pour l'autre de développer une capacité à accepter et même aller au devant de ce que l'autre propose.

Ce don mutuel permet une communication de corps à corps et de cœur à cœur, moments si rares aujourd'hui et qu'il est bon de saisir et d'expérimenter.

Le Shintaido est un art martial moderne, plus proche du développement personnel que des techniques de combat. Créé dans les années 60 au Japon pour répondre à un nouveau genre d'agressions (stress, agitation, solitude, angoisses, etc.), le Shintaido, à la frontière entre les arts martiaux, la danse, la méditation, le sport, répond sans doute aux aspirations de nombre d'entre nous.

Si vous souhaitez découvrir une nouvelle voie de développement personnel, de connaissance de soi, d'harmonie avec les autres, à travers une expression corporelle et martiale, venez expérimenter un cours de Shintaido. Renseignements sur le www.shintaido.tm.fr

LE SHINTAIDO EN 7 POINTS ▲

Le relâchement

Le premier objectif du Shintaido est de rendre le corps et l'esprit complètement souples, fluides et détendus.

L'extension

Dans une seconde étape, on développe l'amplitude des formes et des mouvements à travers lesquels on exprime sa force vitale et ses talents.

L'ouverture

Beaucoup d'exercices permettent d'ouvrir le corps : les hanches, le ventre, la poitrine, les mains. Les pratiquants cherchent à développer un esprit d'ouverture face à la vie et aux autres.

L'efficacité

Les kumités (exercices avec partenaire) permettent de tester l'efficacité des techniques enseignées. La détente du corps, l'amplitude des mouvements et la justesse de l'intention rendent les techniques efficaces.

La beauté

La fluidité, la clarté des mouvements sont une part essentielle du Shintaido. Les mouvements ont un sens, les pratiquants sont encouragés à les « habiter ».

La coopération

Il n'y a pas de compétition. Chaque participant est encouragé à s'exprimer librement et à découvrir son potentiel dans un esprit de coopération, de respect de l'autre et de confiance.

La liberté

Dans le Shintaido, la discipline est une voie conduisant à la liberté du mouvement. Lors d'un kumité, la pratique, d'abord formelle, se transforme progressivement en une sorte de danse entre les partenaires.



LE SHINTAIDO PAR LA PRATIQUE ▲

Comment se déroule un cours ?

La plupart des cours ont une durée d'une heure et demie. Après une courte méditation, qui permet de se recentrer et d'apaiser le mental, les pratiquants s'échauffent en s'étirant et se massant à tour de rôle pour « réveiller » le corps, le détendre, et le dynamiser. Suit une séquence de sauts, plus ou moins dynamique suivant la condition physique des participants, toujours effectuée de façon ludique et non contraignante, pour relâcher les tensions et ouvrir le hara. Le cours se poursuit par la pratique de katas (enchaînements de mouvements) qui peuvent être effectués seuls ou à deux, de façon libre et fluide ou plus codifiée et formelle. Une courte méditation clôture la séance.

Quels sont les bénéfices du Shintaido ?

Sur le plan corporel : il permet d'assouplir et d'étirer le corps, de dénouer les tensions, de développer la musculature, de bien respirer. C'est une excellente pratique pour se maintenir en bonne santé. Sur le plan du mieux-être : il détend en profondeur et constitue un excellent antidote au stress. C'est aussi une pratique euphorisante qui stimule et régénère. Sur le plan du développement personnel : c'est un outil de connaissance de soi qui permet d'accroître la confiance, l'ancrage, la détermination, la concentration. Il permet une plus grande ouverture aux autres et facilite la communication. Il est recommandé de suivre une pratique régulière (au moins une fois par semaine) pour tirer le maximum de bénéfices du Shintaido.

A qui s'adresse le Shintaido ?

Le Shintaido s'adresse à des adultes quelque soit leur âge. Il offre différents modes de pratique adaptés aux conditions physiques et aux attentes de chacun. Ainsi le Shintaido Yokitai (pratique douce du Shintaido) est plus particulièrement adapté aux personnes désirant des exercices plus calmes et méditatifs. A l'inverse, le Shintaido Kaihotai, plus dynamique, convient bien à des personnes désirant exprimer leur énergie physique.

Où pratiquer ? Comment s'informer ?

Le Shintaido est habituellement pratiqué lors de cours hebdomadaires. Des stages régionaux ou nationaux de plusieurs jours ont également lieu plusieurs fois par an. Le site officiel du Shintaido : www.shintaido.tm.fr permet de trouver la liste des instructeurs, les adresses de cours, le calendrier des événements, des photos ainsi que plus d'informations sur le Shintaido et ses disciplines connexes: Bo-jutsu, Ken-jutsu, Jo-jutsu et Karaté Shintaido. Pour toute information complémentaire, s'adresser à Clélie Dudon, Présidente de l'Association Française des Instructeurs de Shintaido (AFIS) : 149, rue de Belleville - 75019 - Paris - Tel : 01 42 02 14 55 clelie@shintaidoparis.com

LE SHINTAIDO EN QUELQUES MOTS ▲

Le Shintaido a été créé au Japon dans les années 60 par une équipe de pratiquants d'art martiaux de haut niveau réunis autour de Maître Aoki. Cette discipline corporelle non violente est issue des arts martiaux chinois (karaté) et japonais (shin-é-taïdo), de pratiques bouddhistes et de méthodes thérapeutiques de la médecine chinoise. Le projet des fondateurs du Shintaido était de créer un art martial pacifique qui réponde aux besoins des gens vivant dans les sociétés modernes.

Le Shintaido comprend un ensemble de mouvements (katas) variés, alliant beauté, fluidité, efficacité et naturel. Les exercices peuvent être dynamiques et rapides ou au contraire doux et lents. Ils peuvent être effectués seul, avec un partenaire ou en groupe. Ils contribuent, de manière très efficace, à dénouer les tensions du corps, évacuer le stress et améliorer la santé. La pratique du Shintaido permet d'apprendre à utiliser harmonieusement et efficacement son énergie. Elle procure un sentiment de bien-être et de plénitude. Elle permet petit à petit de découvrir et développer la sagesse du corps.

Il n'y a pas de compétition dans le Shintaido. Chaque participant est encouragé à s'exprimer librement et à découvrir son potentiel dans un esprit de coopération, de respect de l'autre et de confiance. Les cours s'adaptent à la condition physique et à l'âge des participants et peuvent être suivis par tous, quelque soit le niveau.

En France, le Shintaido est enseigné depuis le début des années 70. Des stages nationaux et internationaux sont régulièrement organisés. Les pratiquants peuvent à cette occasion passer des examens leur permettant d'évaluer leurs progrès.

QUELQUES TEMOIGNAGES ▲

« Après quelques semaines de pratique, j'ai eu l'impression d'être une bouteille de champagne dont le bouchon avait sauté » Catherine

« La pratique du Shintaido m'a rendue moins ronchon » Irène

« Deux jours de stage en extérieur ont eu le même effet que si j'avais passé deux semaines à la montagne » Etienne

« Le Shintaido m'a appris à aimer mon corps, à trouver à la fois ma verticalité et mon centre de gravité et ouvrir mon cœur. A partir de là, j'ai pu développer ma féminité, accueillir le masculin. A cet égard, la pratique avec des partenaires masculins a favorisé une relation plus détendue, plus facile et plus ludique avec les hommes » Françoise

« Le plus important, ça a été la découverte du toucher » Claire

« Je suis devenu plus communicatif, plus expressif » Marc

« Le Shintaido m'a ouvert un horizon, ça a révolutionné ma vie » Natacha

« Depuis que j'ai commencé à pratiquer je dors mieux, je n'ai plus mal au dos » Jean

« Le Shintaido m'a mis dans une logique d'apprentissage » Thomas

« Un cours de Shintaido, ça donne des ailes » Hélène

« Le Shintaido m'a permis de me réconcilier avec mon corps » Jacques

