

Shin Gi Tai



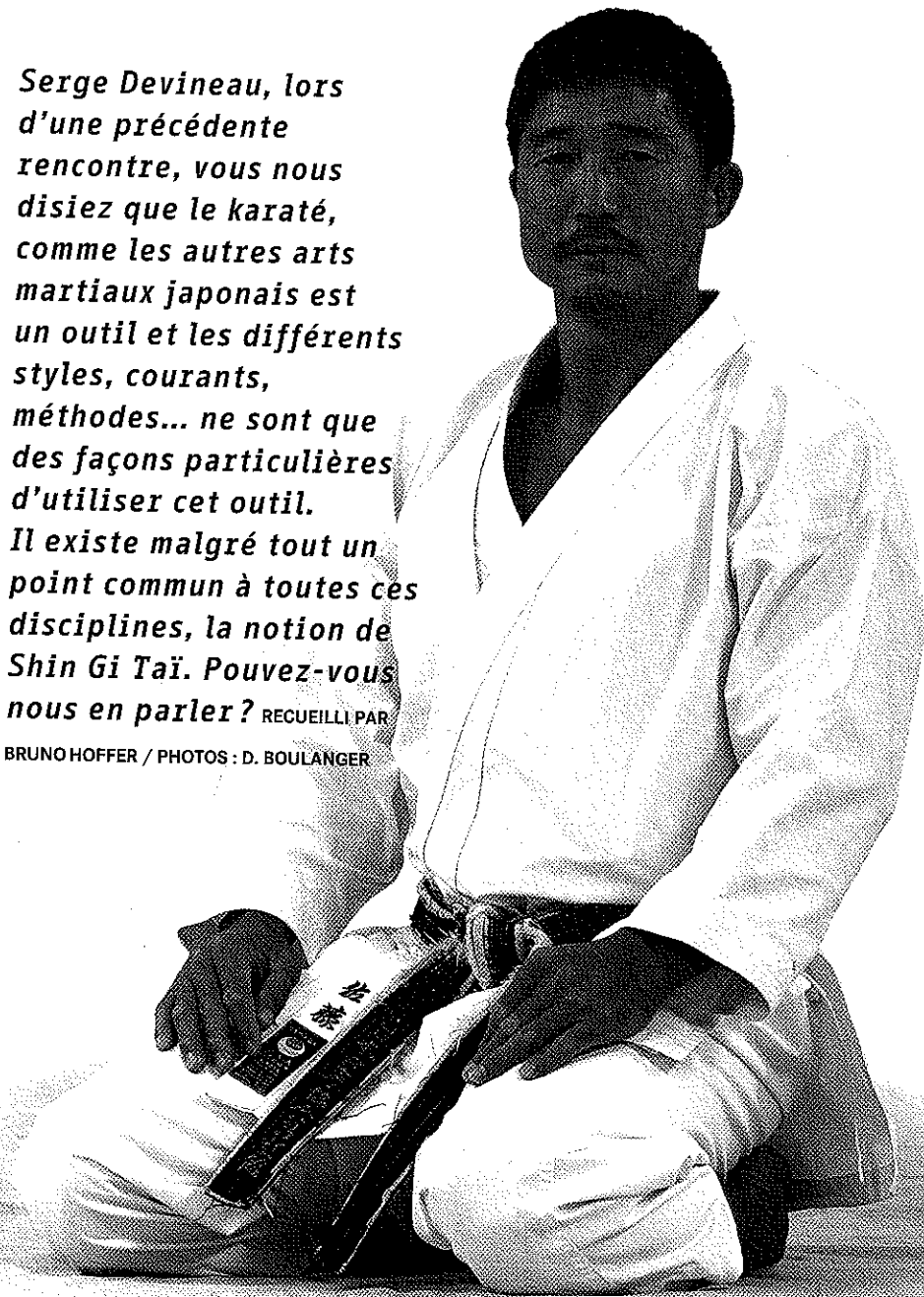
Entretien
avec Serge Devineau

« l'unité »

Serge Devineau, lors d'une précédente rencontre, vous nous disiez que le karaté, comme les autres arts martiaux japonais est un outil et les différents styles, courants, méthodes... ne sont que des façons particulières d'utiliser cet outil.

Il existe malgré tout un point commun à toutes ces disciplines, la notion de Shin Gi Tai. Pouvez-vous nous en parler?

RECUEILLI PAR
BRUNO HOFFER / PHOTOS : D. BOULANGER



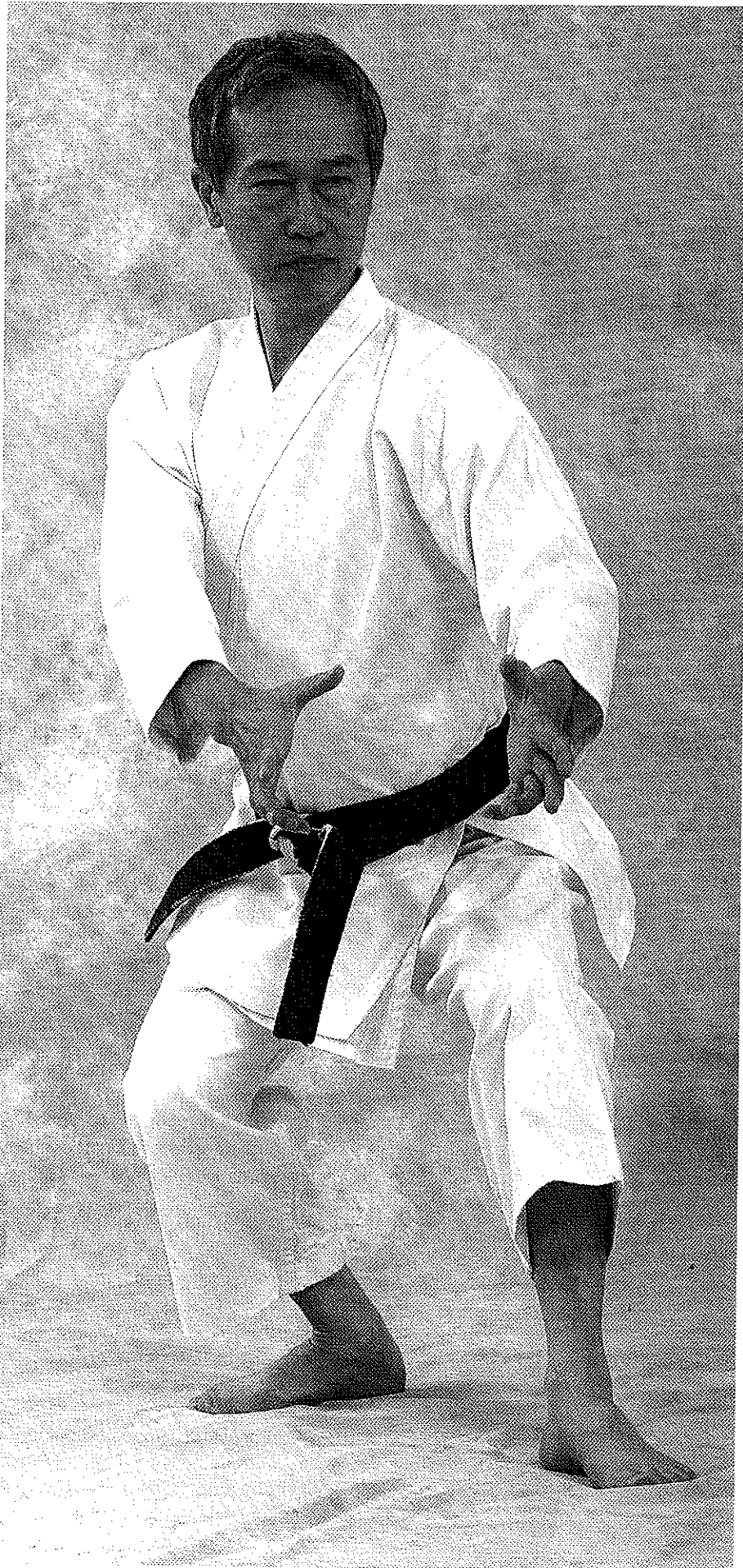
Tous les pratiquants de karaté connaissent plus ou moins l'expression Shin Gi Tai car ils ont entendu dire, à maintes reprises, qu'un grade symbolise la triple évolution de l'esprit, de la technique et du corps. Malgré tout, il n'est pas rare que nombre d'entre eux considèrent cette notion comme une maxime faisant partie du « folklore » du Budô alors qu'en réalité, il s'agit d'un aphorisme qui mérite quelques explications.

Il est nécessaire, dans un premier temps, de bien comprendre le sens des termes utilisés dans cette expression...

Le caractère *Shin* est un pictogramme qui signifie « cœur » et suggère l'idée de centre parce que le cœur se trouve au centre du système circulatoire qui irrigue la totalité du corps. *Shin* comporte, comme en français les sens dérivés de « sentiment » (il est au centre de l'intention, de la motivation, de l'émotion...) et de esprit, âme. C'est donc l'élément qui représente la dimension spirituelle de la pratique.

Le caractère *Gi* est un composé phonétique qui combine la « main » et le phonétique « branche » pour suggérer une main qui manipule des branches fines ou des baguettes avec dextérité. Par conséquent, il désigne non seulement la technique proprement dite, mais aussi l'habileté, l'art avec lequel elle est exécutée.

Le caractère *Tai* est un composé sémantique qui réunit « individu » et l'origine, le « fondement » pour suggérer l'idée d'un corps (élément fondamental de l'individu). Son sens est donc « corps », mais aussi « apparence », « style ».



Ces éléments peuvent donc être considérés séparément ?

Oui, on peut examiner séparément ces termes pour en étudier la sémantique mais dans la pratique, il s'agit de trois éléments qui sont indissociables, interactifs et équilibrés. Ainsi, *Shin Gi Tai* ne correspond pas, comme on pourrait le penser avec une logique occidentale, à des phases successives dans la pratique où les personnes jeunes travailleraient essentiellement leur condition physique, puis en prenant de l'âge s'intéresseraient au perfectionnement technique et finiraient par se consacrer à la dimension spirituelle de leur art.

Il ne s'agit pas non plus d'accroître, de façon indépendante les performances physiques techniques ou autres, mais au contraire de développer ensemble les trois éléments. Au Japon en effet, la pratique d'un Budô implique d'évoluer selon le principe d'un équilibre dynamique *Shin - Gi - Tai*, fait de trois éléments indissociables, interactifs et équilibrés.

Comment cette dynamique fonctionne-t-elle ?

A partir du moment où quelqu'un décide de pratiquer le karaté, les exercices nécessaires à l'apprentissage de la technique (*Gi*) vont progressivement améliorer la condition physique (souplesse, endurance...), mais aussi entraîner l'esprit à la patience, à la persévérance, à la concentration...

Lorsque le corps (*Tai*) change, la qualité des techniques s'améliore et l'état d'esprit, les sentiments, changent aussi (*confiance en soi, détermination, modestie, tolérance...*).

Un nouvel état d'esprit (*Shin*) fait naître de nouvelles motivations, de nouveaux objectifs, mais aussi une nouvelle conception technique, celle-ci s'affinant peu à peu et provoquant de nouveaux changements au niveau du corps puis de l'esprit, et ainsi de suite dans une sorte de spirale d'évolution où chacun des éléments est le moteur des deux autres.

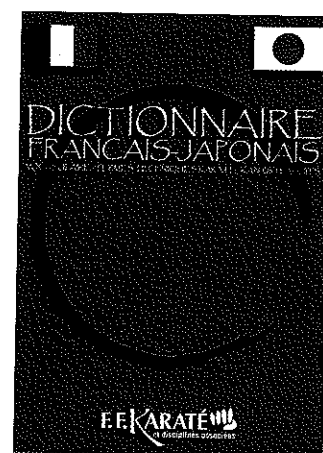
C'est un travail sur soi de longue haleine...

Bien entendu, un débutant ne doit pas s'attendre à voir s'opérer des transformations profondes en quelques semaines ou quelques mois d'entraînement. Il est nécessaire de persévérer pendant de longues années avant de récolter les fruits du travail accompli. Mais au fil du temps, avec une pratique juste, il cesse

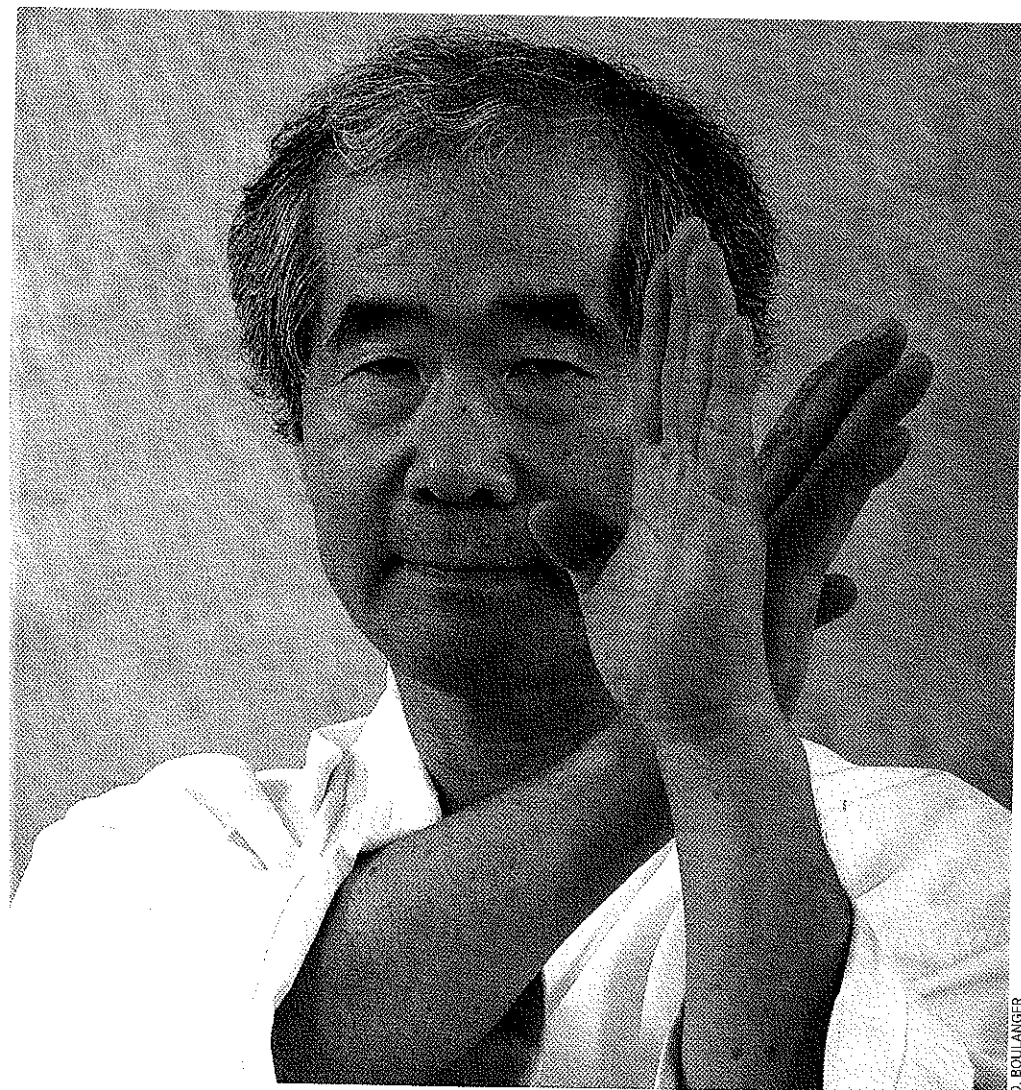
de considérer le karaté comme une simple activité de loisir à laquelle il consacre quelques heures par semaine et pour lui, le karaté finit par devenir une manière d'être, de se comporter au dōjō comme en dehors du dōjō. À terme, être karatéka, c'est bien sûr faire preuve d'une certaine habileté dans la voie qu'on a choisie, mais c'est surtout avoir adopté une éthique de vie inspirée de certaines valeurs traditionnelles du Budō. ■

**« Il s'agit de trois éléments
qui sont indissociables,
interactifs et équilibrés. »**

心
技
体



« Dictionnaire Français-Japonais »
de Serge Devineau.
Édité par la FFKaraté.



D. BOULANGER