



管

S

U

G

A

**LE CATALOGUE DE L'EXPOSITION**

**« Entrer dans le monde du non-soi »**

**Cinéma LUX à CAEN 30 mars - 19 avril 2026**

**Editions sans forme ni chemin**



# « Entrer dans le monde du non-soi »

Coordinateur IPSM, maquette, projet, photos, édition : N. Ragot

**Remerciements à** : Nadège Gigan, Valentin et Loup Ragot, et tous les membres de l'association Sans Forme Ni Chemin.

Chaleureux remerciement à l'équipe du **cinéma LUX** sans lesquels l'exposition n'aurait vu le jour.

## **Toshirō Suga 俊朗菅**

né à Tokyo le 22 août 1950

Réside en France depuis 1971



Un nom prédestiné ?

**菅 — Suga**

« Carex »

Carex vient du grec Kairo « couper » et désigne ces plantes herbacées qui peuvent vous couper la peau des doigts lorsque d'un geste imprudent...impudent vous les effleurer de trop près.

Pas mal pour un sabreur et un enseignant à l'oeil si affuté !

Des parents inspirés en choisissant son prénom

**俊 — Toshi**

Intelligent, sagace, excellence

**朗 — rō**

Joyeux, lumineux, serein

**Toshirō Suga 俊朗菅**

**« Artiste sagace,  
aux tranchants éclats de rire »**

J'ai rencontré **Toshirō**, il y a une trentaine d'années au cours d'un stage d'aikidō qu'il coanimait à Vannes.

Je ne cherchais pas de maître, j'ai trouvé plus.

J'avais soif de pratique, soif d'apprendre...  
Je ne cherchais pas un maître.

Toshirō est  
ce professeur précis au rire éclatant,  
grand connaisseur des budo, de l'histoire du Japon, du  
taoïsme et confucianisme,  
artiste martial, acteur, conteur hors pair  
**et peintre.**

Il incarne les 2 voies d'accomplissement **Bunbu Ryôdô**  
**文武両道 :**

la plume et le sabre ; le lettré et le budoka  
Je trouve enfin l'occasion de vous faire découvrir sa  
peinture riche, colorée, contrastée, parfois déroutante. J'y  
vois son humanité et son humour.

Je ne cherchais pas de maître  
Toshirō a pourtant guider ma pratique.

Il y a une trentaine d'années,  
J'ai trouvé surtout un ami des plus généreux.

**Peu d'homme savent enseigner comme lui  
l'art subtil d'aller là où le cœur nous dit d'aller.**

Nicolas Ragot

# Première exposition normande

## « Entrer dans le monde du non-soi »

### Texte de présentation de l'expo

Peintre et maître d'arts martiaux, **Toshirō Suga** incarne l'esprit du **bunbu ryōdō 文武両道** — la voie unifiée de la plume et du sabre, le lettré et le budōka (artiste martial).

Son œuvre picturale ? Elle est faite d'inventions techniques permettant notamment la fixation sur plexiglas de sa créativité. Ses œuvres oscillent entre figuration et abstraction, comme autant de variations d'un même geste intérieur.

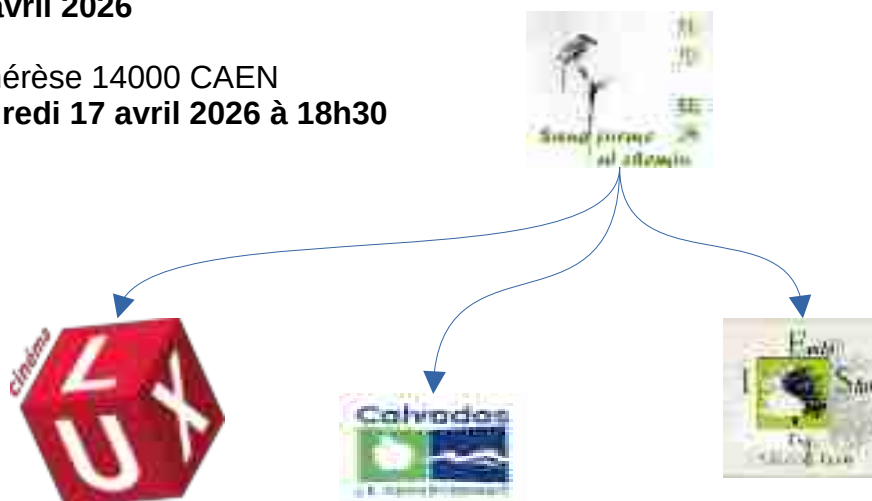
Cette exposition propose d'entrer dans cet espace où la forme naît et disparaît, échappant à la classification, elle ne laisse insensible.

Dans sa peinture comme dans son enseignement, Toshirō cherche l'expérience du **muga 無我** — le « non-soi » : signifiant la négation d'une entité substantielle et permanente faisant partie de ce qui existe.

Une œuvre comme un écho à la parole du maître zen Dōgen :  
« S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même ».

Du 30 mars au 19 avril 2026  
Au cinéma le LUX  
6, avenue Sainte-Thérèse 14000 CAEN  
Vernissage le vendredi 17 avril 2026 à 18h30

### Partenariats



# « Entrer dans le monde du non-soi »

Toshiro SUGA

30 mars au 19 avril 2026

La nymphe blanche (11)  
Daphné (14)  
Rêverie (9)  
La reine de Shiva (24)  
Rêve du subconscient (10)  
Nue au canapé rouge (22)  
Le jeune paysan (18)  
La nuit blanche (5)  
Le mur (6)  
L'amoureuse (17)  
Repas sur l'herbe (13)  
Le cri (12)  
Errance (26)  
Collation (4)  
Le chant (3)  
L'agonie (2)  
Doute (27)  
Décision (8)  
Le masque (19)  
La porte du Paradis (1)  
L'apparition de la météore (21)  
Tsunami (7)  
Monsieur Vincent (16)  
Portrait de Molière (25)  
Madame Hortense (15)  
Ordre et désordre (20)  
La tour de Babel achevée (23)

Je remercie Toshirō de m'avoir accordé une liberté totale dans l'organisation du parcours, sans contrainte de suivre l'ordre initial de numérotation des tableaux (que vous trouverez malgré tout entre parenthèses). J'ai ainsi cherché à construire un cheminement à la fois cohérent et rythmé, alternant continuités et ruptures. Cheminement que vous retrouvez dans ce catalogue.

**L'exposition s'ouvre sur une première séquence de nus —** La nymphe blanche, Daphné, Rêverie, La reine de Shiva, Nu au canapé rouge. À cet ensemble, j'ai choisi d'intercaler, en cinquième position, Rêve du subconscient, œuvre abstraite qui vient rompre cette continuité. Par ses formes et son titre, elle évoque pour moi une dimension psychanalytique, introduisant une lecture plus intérieure, presque organique.

Après Nu au canapé rouge, Le jeune paysan, portrait tourné vers L'amoureuse, marque un basculement. Entre ces deux figures, Nuit blanche et Le mur instaurent une suspension, un espace de résonance silencieuse.

**Le parcours se poursuit** avec le Repas sur l'herbe, scène de partage simple et incarnée, avant d'entrer dans une séquence centrale composée de 7 tableaux autour des descendants de Dracula : Le cri, L'errance, Collation, Le chant, L'agonie, Doute, Décision. Leur disposition légèrement décalée instaure une progression à la fois narrative et émotionnelle où se mêlent, je crois, intensité dramatique et humour.

À l'issue de cette série, Le masque, tableau de plus grand format, vient opérer une rupture. La simple présence d'une croix en arrière-plan, autant que le titre, introduit deux motifs qui se prolongent dans la dernière partie du parcours.

**Dans le troisième espace**, La porte du paradis, plus discrète, reprend ce signe et marque une transition nette. Lui succèdent Apparition de la météore et Tsunami, deux œuvres que j'ai choisies de rapprocher pour leur dynamique commune, comme une succession d'événements ou de forces en mouvement.

La fin de l'exposition se resserre autour de figures humaines : Monsieur Vincent, dont l'arrière-plan laisse apparaître des masques de théâtre nô, dialogue avec le portrait de Molière, figure majeure du théâtre comique français, avant de conduire à Madame Hortense.

Enfin, **les deux derniers tableaux** — Ordre et désordre et La tour de Babel achevée — viennent clore le parcours dans une forme de confrontation ouverte. Le mythe de Babel évoque une humanité unifiée par une langue unique, condition d'un ordre et d'une élévation possibles, jusqu'au moment où cette unité se brise.

Ici, Toshirō avec Sa Tour de Babel achevée, vibrante et colorée, ne donne pas à voir une chute mais une pluralité qui ne conduit pas au désordre. En regard, Ordre et désordre, œuvre abstraite, instaure un champ de tensions où ces deux pôles ne s'opposent pas frontalement mais semblent pouvoir se transformer l'un l'autre.

Je n'ai évidemment pas cherché à imposer une lecture, mais à ouvrir un espace de réflexion.

Le fil de l'exposition : un jeu d'équilibres entre continuité et rupture, entre structure et dispersion, où votre regard est invité à circuler librement.

# La nymphe blanche (11)

plexiglass, 18cm X 25cm





# Daphné (14)

plexiglass, 40cm X 65cm





# Rêverie (9)

plexiglass, 18cm X 25cm





# La reine de Shiva (24)

plexiglass, 18cm X 25cm





# Rêve du subconscient (10)

plexiglass, 18cm X 25cm





J. Buge

# Nue au canapé rouge (22)

plexiglass, 18cm X 25cm





# Le jeune paysan (18)

plexiglass, 40cm X 65cm





# La nuit blanche <sup>(5)</sup>

plexiglass, 18cm X 25cm





ruqa

# Le mur (6)

plexiglass, 18cm X 25cm





# L'amoureuse (17)

plexiglass, 40cm X 65cm





# Repas sur l'herbe (13)

plexiglass, 40cm X 65cm

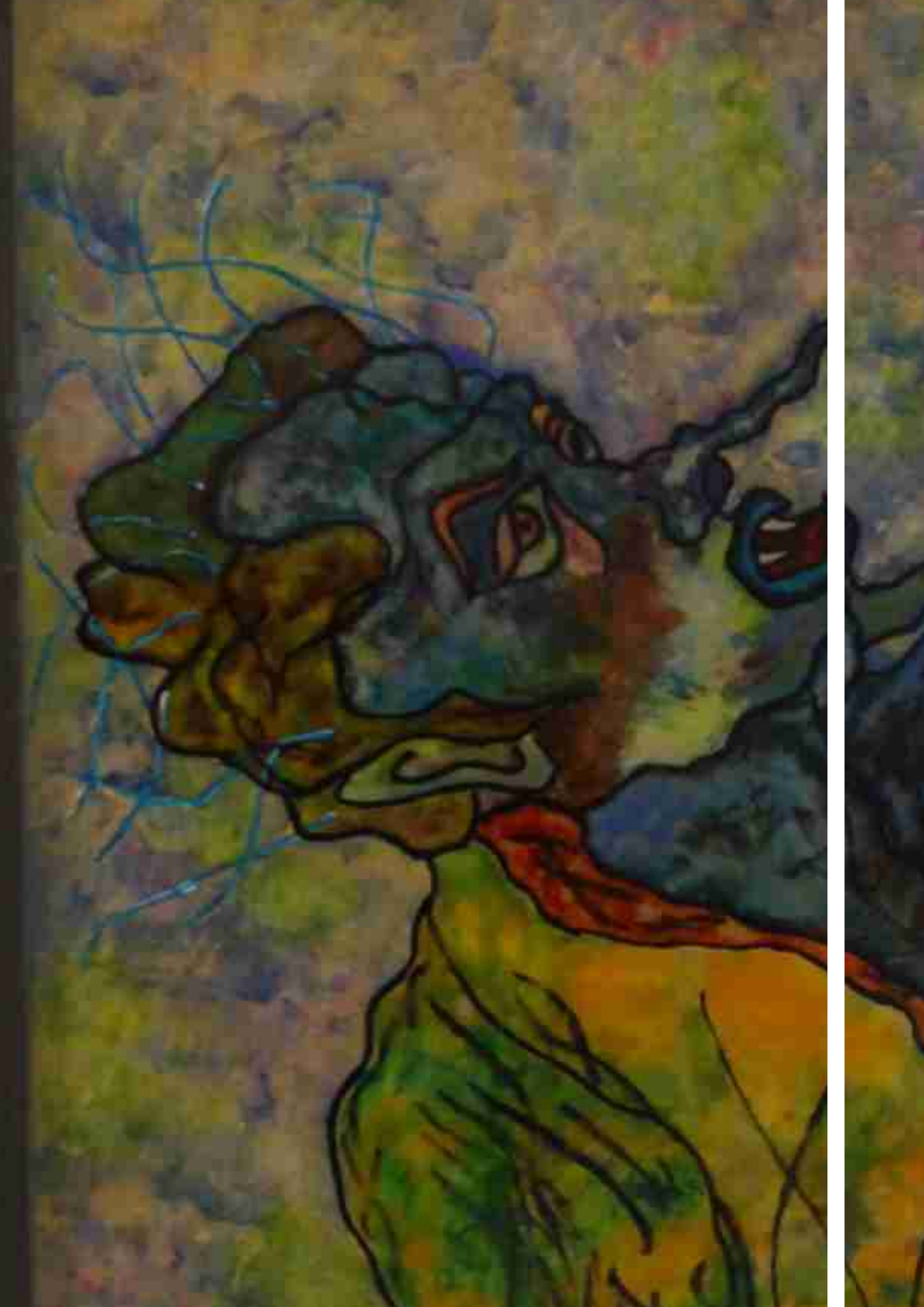




# Le cri (12)

Le descendant de Dracula I  
plexiglass, 18cm X 25cm





# Errance (26)

Le descendant de Dracula II  
plexiglass, 18cm X 25cm





# Collation (4)

Le descendant de Dracula III  
plexiglass, 18cm X 25cm





# Le chant (3)

Le descendant de Dracula  
plexiglass, 18cm X 25cm





# L'Agonie (2)

Le descendant de Dracula  
plexiglass, 18cm X 25cm





J. S.

# Doute (27)

Le descendant de Dracula  
plexiglass, 18cm X 25cm





# Décision (8)

Le descendant de Dracula  
plexiglass, 18cm X 25cm





# **Le masque** (19)

plexiglass, 55cm X 40cm





1

# La porte du paradis

plexiglass, 18cm X 25cm





# L'apparition de la météore <sup>(21)</sup>

plexiglass, 18cm X 25cm

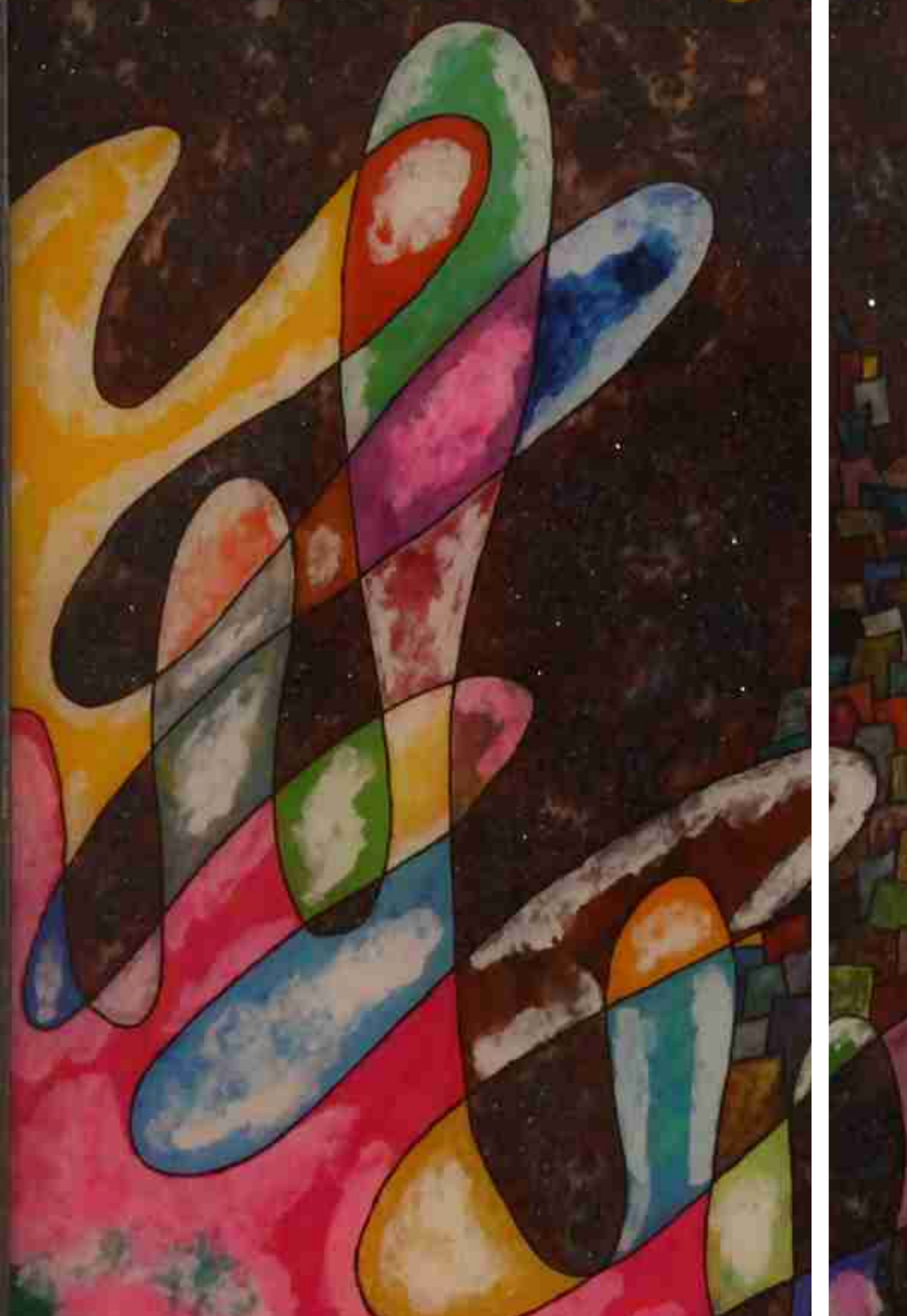




# Tsunami <sup>(7)</sup>

plexiglass, 18cm X 25cm





# Monsieur Vincent (16)

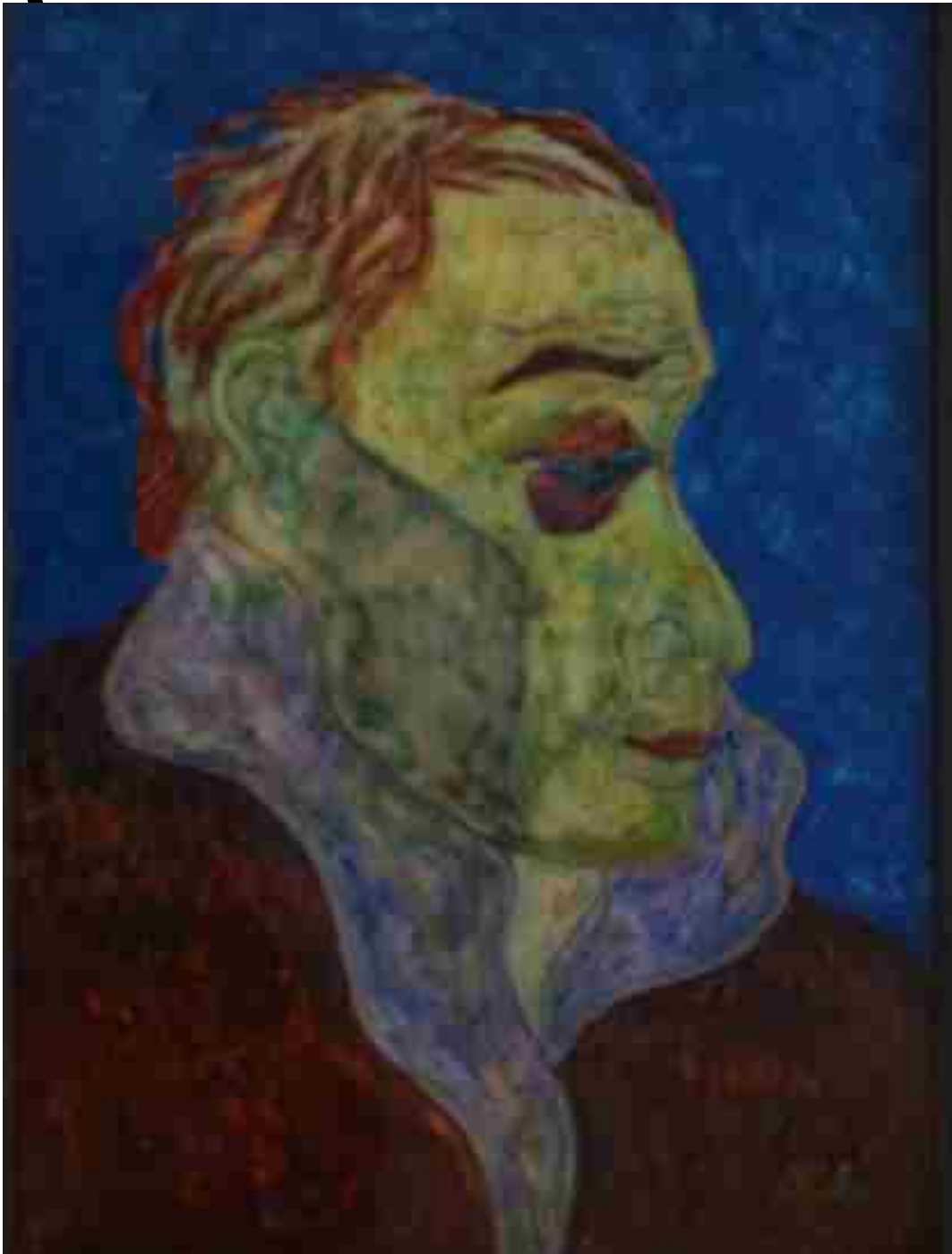
plexiglass, 40cm X 65cm





# Portrait de Molière (25)

plexiglass, 18cm X 25cm





# Madame Hortense (15)

plexiglass, 40cm X 70cm





# Ordre et désordre (20)

plexiglass, 18cm X 25cm





*T. Suga*

# La tour de Babel achevée (23)

plexiglass, 18cm X 25cm



Maya



## **Aux éditions sans forme ni chemin :**

### **Cahier n°1 IPSM, l'art de voir**

un coup d'oeil sur l'alimentation

Nicolas RAGOT

### **Cahier n°1 IPSM et manutention**

Manutention bienveillante : structure et intentions des ateliers

Nicolas RAGOT

### **Cahier n°2 IPSM et manutention**

Ce que dit la loi : cadre, conscience et adaptabilité du geste

Nicolas RAGOT

### **Écrits et contes retrouvés**

Lahouria Noël, Nicolas Ragot

### **Réapprendre à dormir avec l'IPSM (édition augmentée)**

Nicolas RAGOT

### **Bertrand TRICARD, Fragments**

Poèmes et correspondances

Bertrand TRICARD, Nicolas RAGOT

### **Orphée, il pleut sur mon cœur**

Le héros à la lyre était polyglotte

(ouvrage en français, normand, anglais et norvégien)

Valentin, Johan, Nicolas RAGOT, Angélique BOUSSIN

### **TATAKI**

Les massages par percussions et L'IPSM

Nadège GIGAN, Nicolas RAGOT,

Propos recueillis par Angélique BOUSSIN

### **Ubuya Salle d'accouchement : témoignages**

Ouvrage collectif

*Éditions Sans Forme Ni Chemin*

imprimé par Pixarprinting

Avril 2026

# LE CATALOGUE DE L'EXPOSITION

## « Entrer dans le monde du non-soi »

Cinéma LUX à CAEN 30 mars - 19 avril 2026

Peintre et maître d'arts martiaux, **Toshirō Suga** développe une œuvre profondément originale, faite de couleurs et d'élans. Loin de tout minimalisme, sa peinture explore, déborde, se transforme — entre figuration et abstraction, entre gravité et humour.

Au cœur de sa démarche : **muga 無我** — l'abandon de l'ego. Peindre, laisser apparaître sans retenir.

Une pratique où le geste, comme dans les arts martiaux, engage tout l'être sans s'y fixer.

Cette exposition est la première présentation de ses œuvres en Normandie. Elle est aussi le fruit d'une confiance et d'une amitié anciennes. Toshirō m'a laissé libre d'en composer le parcours ; j'ai tenté d'en suivre le rythme, les respirations, les ruptures.

Ce catalogue accompagne cette traversée. Il marque également la dixième publication des Éditions Sans forme ni chemin, et le premier catalogue d'exposition de leur histoire.

Entrer, regarder, circuler librement.

« Peu d'homme savent enseigner comme Toshirō  
l'art subtil d'aller là où le cœur nous dit d'aller. »

N. R.



Tarif : 15 €



Nicolas Ragot : coordinateur pédagogique  
*Éditions Sans Forme Ni Chemin*

