

Le désir d'explorer

... Par François Forni

Art de création récente, le Kinomichi poursuit son développement dans l'esprit et le respect de l'éthique insufflés par son regretté fondateur, Masamichi Noro sensei. Nombreux sont, aujourd'hui, ceux qui, ayant reçu la reconnaissance du maître, travaillent à la diffusion de cet art en grand devenir, devenu majeur. Pour François Forni 4^e dan, c'est le fond qui manque le moins sur la voie de la transmission.

Je pratiquais l'Aïkido depuis 1976 déjà, au club d'Enghien. J'avais suivi quelques stages au dojo international de la rue des Petits-hôtels à Paris, et je m'imprégnais du style de pratique de Masamichi Noro sensei. Cela me convenait parfaitement par rapport au Judo que je pratiquais depuis 1971, dont le côté compétitif me faisait perdre tous mes moyens. En 1979, j'avais 13 ans lorsque notre professeur, Lucien Forni, nous annonça que Noro sensei allait entamer des changements radicaux dans notre pratique de l'Aïkido. Très vite, effectivement, dans les deux années qui suivirent, le nom des mouvements et l'approche des techniques et même la coupe de notre veste de kimono changeaient, notre pratique s'appellerait : Kinomichi. Une nomenclature précise se mettait en place : l'initiation 1 avec ses 6 mouvements de base, lents, avec une approche dans l'étirement, l'initiation 2 où les 6, et 2 de plus (yonten et goten), se déclinaient en 19 mouvements de base, etc. Cette nomenclature progressive et pédagogique modifiait l'approche de notre pratique : ce n'était plus un simple changement, c'était un bouleversement total de ce que nous pensions avoir appris.

Fusion des techniques et de la pensée

En ce temps là, le but du Kinomichi, pour moi, était encore flou : la fusion entre des techniques martiales que nous avons apprises et une recherche rationnelle de la connaissance de l'être et de l'univers qui nous entoure. Fusion de techniques et de la pensée métaphysique ? En tout cas, en tant que grand débutant que je redevais, c'était à peu près la définition que j'en



Pratiquer l'esprit et l'âme apaisés, une des clés qui favorise la libre circulation de l'énergie.

donnais lorsque on me demandait : c'est quoi ce que vous faites, de l'Aïkido ? C'était vraiment simpliste de ma part, pour ne pas dire idiot.

Une période de création exaltante et d'une grande richesse commençait. Elle dura environ une quinzaine d'années. La nomenclature se mettait en place en notre présence et notre sensei s'attachait à enseigner prioritairement le ressenti au-delà du mouvement. Grâce à sa grande expérience de l'Aïkido et ses recherches auprès de Taisen Deshimaru (maître Zazen), Karlfried Graf Dürckheim, Marie-Thérèse Foix, Gisèle de Noiret et du Docteur Lily Ehrenfried (tous précurseurs dans la gymnastique et la médecine douce occidentale), Noro sensei nous recentrait sur nos propres capacités corporelles, sur la compréhension de la notion d'ouverture et par là même, sur le ressenti du ki, cette



La maîtrise et l'exécution des formes passent par un centrage contrôlé, tant physique que mental.

énergie qui circule en chacun de nous. L'Art du XXe siècle, comme il aimait présenter le Kinomichi, passait par un changement radical de notre vision du Budo. Dans la plupart des arts martiaux, le chemin est inverse : la pratique, la répétition des techniques et l'expérience au fil des années conduisent à la compréhension du ki et à l'harmonisation avec l'univers qui nous entoure. Nous passons beaucoup de temps à nous étirer au sol, à nous masser, à apprendre les trajets internes des spirales du corps : l'énergie terre-ciel devait circuler. Ensuite, il nous invitait à prolonger lentement ces sensations avec un partenaire : contacts, mouvements d'initiation 1 statiques, parfois initiation 2 avec déplacements. Tout cela, c'était et c'est encore aujourd'hui, la spécificité de base du Kinomichi. C'était difficile, parfois frustrant pour moi. J'avais une vingtaine d'années et le besoin de bouger, de me dépenser, bouillait en moi. Mais Noro sensei nous disait souvent : « ne vous découragez pas, faites confiance, je

l'origine de sa création venait de l'Aïkido et de son maître. Il nous enseigna, alors, un peu plus de dynamisme dans les mouvements, tous encore une fois classés en une nomenclature précise et évolutive d'initiations 3 et 4. Et toujours, il nous ramenait vers les premières initiations, jugeant par moment notre pratique dynamique de... « minable ». Alors que nos mouvements étaient de plus en plus grands et amples, agréables, sans agressivité, amplis de recherche d'harmonie constante avec notre partenaire, cela me procurait la sensation qu'un souffle, qu'une énergie, circulait. Mais quand il prononçait le mot « minable », je me rendais compte de l'illusion avec laquelle j'exécutais son art : je devais tenir compte d'un autre élément, le Ki de Kinomichi.

Le chemin du Ki

Et puis pendant encore une dizaine d'années nous avons répété et suivi l'enseignement de notre sensei sur le chemin du ki. Il y avait des périodes avec énormément de dynamisme et de rigueur technique, et d'autres où l'on revenait aux bases d'initiation 1 et 2 pour, disait-il, « retrouver la notion de contact, d'espace ». C'était déroutant, mais je me po-

vous emmènerai... ». J'ai fait confiance et ces bases sont aujourd'hui les éléments essentiels dans ma progression, de l'initiation 1 à 5 et de leurs applications. Une meilleure compréhension de distance (ma-ai) et de rencontre (de-ai) avec le partenaire, pour un mouvement en paix et en harmonie, me fait évoluer vers la notion essentielle et centrale d'irimi.

Dans les années 1990, Noro sensei commença à renouer des liens au Japon avec la famille de son maître O'sensei Morihei Ueshiba. Il nous parlait de plus en plus de son expérience en Aïkido, de ses ressentis avec O'sensei lorsqu'il était ushi-deshi au dojo du grand maître. Il voulait nous rappeler que

Aujourd'hui, notre projet fédéral est largement abouti. Grâce à la confiance du comité directeur de la FFAAA et de son président Francisco Dias, le Kinomichi devient une discipline associée au sein de la fédération...



La pratique des armes traditionnelles est également au cœur de la transmission.

sais toujours la question : que veut-il nous enseigner, que doit-on comprendre ? Masamichi Noro était un sensei exceptionnel, et plus nous avançons, plus je me rendais compte du trésor qu'il nous offrait. Son enseignement était intuitif, indissociable de son expérience de l'Aïkido et de ce qu'il observait chez chacun de ses élèves occidentaux. Je sentais l'évolution de mes sensations et de mes mouvements avec un ou plusieurs partenaires, je réalisais la finesse et la précision extrême que demande la pratique d'un art japonais, mais, également, que le chemin serait encore long.

La reconnaissance internationale

Dans les années 2000, sous l'impulsion de son fondateur, le Kinomichi se rapprocha des instances officielles nationales (FFAAA) et internationales (DNBK), notamment grâce à la KIIA (Kinomichi International Instructors Association), de son président Hubert Thomas et de l'ensemble de son comité directeur (composé de membres instructeurs européens). La nomenclature du Kinomichi avait été finalisée par maître Noro. Il avait établi un programme technique précis pour chaque initiation, mais également des niveaux et des titres en fonction de l'ancienneté (hakama, enseignant, instructeur, etc.), pouvant s'apparenter à des grades. Pour sa reconnaissance et sa pérennité, le Kinomichi devait passer par des instances fédérales, surtout en France. Au Japon, Masamichi Noro sensei était connu comme ancien pratiquant d'Aïkido, disciple direct du fondateur, l'un de ses ushi deshi historiques. Même s'il y avait organisé une fois un stage, l'évolution de son Aïkido vers le Kinomichi était inconnu des Japonais. C'est

moins le cas aujourd'hui. En 2012, alors trop malade pour pouvoir faire le voyage, Noro sensei délégua Hubert Thomas, Jean-Pierre Cortier et Lucien Forni pour se rendre au Japon auprès de la DNBK, organisation internationale pour les arts martiaux, sous la présidence de son fondateur Tesshin Hamada hanshi ; puis par la suite, en 2016, avec une poignée d'élèves, dont j'ai fait partie, nous avons eu la chance de pouvoir faire plusieurs stages et démonstrations devant des experts japonais. Nous y avons également suivi des cours de Ju Jitsu, de Karaté, de Iaï, de Boken ou d'Aïkido. Grâce à l'expérience que maître Noro nous avait transmise, je fus très étonné de notre capacité à nous intégrer dans ces pratiques, et je pense que nos hôtes le furent

Masamichi Noro était un sensei exceptionnel, et plus nous avançons, plus je me rendais compte du trésor qu'il nous offrait

également. Cette expérience a eu pour résultat d'éveiller l'intérêt du Kinomichi auprès d'experts japonais et de revenir en France avec des équivalences de grades que nous ne pouvions pas encore obtenir en France, par rapport aux titres que Masamichi Noro nous avait attribués. Par contre, c'était une clé indis-

pensable pour obtenir une officialisation dans notre pays. Au-delà de ça, personnellement, en étant uké de certains de ces experts, et malgré la vitesse d'exécution, les kiaï et les atemi, j'ai découvert ce contact profond, empli de bienveillance, de douceur et de puissance, caractéristique de la culture nippone. C'était très proche des sensations que je ressentais avec Noro sensei, quand occasionnellement j'avais l'honneur d'être son uké. Dans le même temps, techniquement, Noro sensei nous invitait à franchir une étape supplémentaire dans notre pratique, dans notre voie : il la nomma Kishindo (le domaine du souffle (énergie) du cœur). Il n'a malheureusement pas eu le temps, bien que nous ayant donné un maximum de clés, de le développer entièrement. Mais ce qui m'a semblé clair pour avancer toujours plus sur la voie, est que je devrais axer ma pratique et mon enseignement vers une harmonie plus profonde et plus sincère du mouvement avec le partenaire, aussi bien en temps qu'uké que tori. Je m'explique : en tant que uké ou tori, et quelle que soit l'initiation, je m'attachais à être un partenaire idéal, voire complaisant. Maître Noro nous le répétait : « soyez un bon uké, un bon tori... ». Effectivement, quand j'observais de l'extérieur, la pratique paraissait harmonieuse, esthétique et chorégraphiée. Mais je pense que nous nous piéçions dans un excès de complaisance, de part et d'autre. Cela nous coupait et nous éloignait de l'essence même du Kishindo. Pourquoi avoir pris plus de vingt ans à apprendre les spirales, les contacts et les trajets terre-ciel, dans nos corps et dans la perception du partenaire, pour en arriver au final à une pratique où la relation tori-uké n'évolue pas ? Plus je répète les techniques, plus j'ai besoin de sentir la sincé-

rité, l'engagement de uké et de tori. La complaisance (étymologie : com = avec, plaisir = plaisir) doit être la joie de se sentir et d'être emporté dans le mouvement avec tori, dans la justesse des trajets et des déséquilibres liés à l'engagement du corps. Kishindo, c'est pour moi le chemin vers la sincérité des deux partenaires dans les initiations 1 à 5. De ce fait, la précision de nos placements se clarifie et s'affine, jusqu'à sentir que la moindre rupture dans ce continuum conduit obligatoirement à modifier l'intention et l'équilibre du mouvement. Cela peut se prolonger alors logiquement en kaeshi waza, renzoku waza, henka waza : ce sont les applications. Tori et uké en sont les acteurs, ensemble, dans l'harmonie. C'est une libération, une force, une puissance, une évolution, le reflet d'une forme d'efficacité. Quelle que soit l'initiation pratiquée, le Kinomichi repousse plus loin nos limites physiques et émotionnelles pouvant être liées à l'âge, à la maladie, aux accidents, aux blessures.

Une perpétuelle évolution

J'ai eu la chance de vivre le Kinomichi dans sa phase de construction, de perpétuelle évolution, cela m'a donné le goût d'explorer et de ne jamais rester sur des acquis. Les acquis ne sont qu'un support, un appui au sol, pour avancer et grandir. Le passé est simplement un lieu de référence mais jamais un lieu de résidence. Aujourd'hui, notre projet fédéral est largement abouti. Grâce à la confiance du comité directeur de la FFAAA et de son président Francisco Dias, le Kinomichi devient une discipline associée au sein de la fédération. En juillet 2019, tous les instructeurs de la KIIA ont élu un comité directeur entérinant la

L'INSTITUT FRANÇAIS DU KINOMICHI

Le Kinomichi s'organise.

Le Kinomichi a été créé en 1979, en France, par feu Masamichi Noro sensei, délégué de l'Aïkikai de Tokyo pour contribuer au développement de l'Aïkido en Europe et en Afrique. Avec l'assistance de ses plus proches disciples, Masamichi Noro sensei a élaboré et codifié une nomenclature technique concrétisant la progression des pratiquants. Depuis 2000, représenté par la Kinomichi International Instructors Association (KIIA), le Kinomichi s'est organisé au sein de la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA). Après le décès du maître fondateur de la discipline, les dirigeants de la KIIA, en étroite collaboration avec les instances fédérales ont décidé de normaliser la pratique et l'enseignement du Kinomichi dans le cadre fédéral, tout en préservant son originalité. Le nécessaire déve-

loppement du Kinomichi imposait en effet d'en garantir l'éthique et la pratique, dans le respect des règles sportives, médicales et pédagogiques, propres à tous les arts martiaux conformément aux dispositions du code du sport. A ces fins, l'Assemblée Générale de la FFAAA, présidée par Francisco Dias, a approuvé, le 18 novembre 2018, la création d'un organisme fédéral autonome pour le Kinomichi régi par un statut particulier qui a pris le nom de : Institut Français du Kinomichi (IFK). Dans la continuité, les dirigeants de clubs français de Kinomichi se sont réunis le 20 juillet 2019 et ont adopté, à l'unanimité, le règlement de l'IFK dont le but essentiel est de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et développer la pratique et l'enseignement du Kinomichi. L'assemblée des clubs a également

élu un conseil d'administration et un président en la personne de Hubert Thomas shihan, 7e dan de Kinomichi de la CSDGE.

La création de l'IFK est ainsi une évolution importante dans l'organisation du Kinomichi. L'Institut Français du Kinomichi aura désormais la charge d'établir et de faire respecter toutes les règles techniques, éthiques et déontologiques, concernant la pratique du Kinomichi. Sous l'égide de la FFAAA il organisera en outre la formation et le perfectionnement de ses cadres, supervisera la délivrance des grades dan et sera garant des droits et devoirs de tous les pratiquants et enseignants.

Antonio Hernandez
www.kiia.net
www.kinomichi-kiia.com

Le Kinomichi compte plus d'une centaine d'enseignants dans le monde, dont une très grande partie a travaillé de nombreuses heures avec Noro sensei, et cela pendant plus de 30 années

création de l'Institut Français du Kinomichi (IFK), qui a été reconnu depuis par la FFAAA comme organisme officiel régissant le développement du Kinomichi en France. Il faut saluer l'énorme travail effectué en amont par Hubert Thomas, Lucien Forni, Jean-Pierre Cortier et Catherine Auffret, le tout mis en forme législativement par nos deux juristes.

Plus concrètement, qu'est-ce que cela implique pour notre pratique ? Cela garantit autonomie technique et éthique du Kinomichi, au plus près des

aspirations de son fondateur Masamichi Noro sensei, et ce dans un cadre régit par les règles et les lois françaises liées aux activités sportives. C'est une reconnaissance nationale du niveau de chaque pratiquant (niveaux instaurés par Masamichi Noro sensei), au travers des grades et des titres officiels. C'est l'existence officielle du Kinomichi comme un art japonais au même titre que le sont le Karaté, l'Aïkido, le Judo et autres arts martiaux. De plus, l'instance dirigeante de l'IFK est composée de pratiquants haut gradés, ayant tous de nombreuses années de pratique et acquis la confiance de notre sensei. Ainsi, les différents comités (techniques, éthiques et de formation, etc.) veilleront sur une bonne évolution du Kinomichi en préservant la créativité et la liberté si chères à Noro sensei. Nous avons maintenant la garantie d'un haut niveau d'enseignement pour chaque nouveau pratiquant désirant découvrir et progresser dans la pratique de notre art.

Un devoir de transmission

Aujourd'hui, pour moi, transmettre l'art de Masamichi Noro sensei est une passion et une « sacrée » responsabilité. Mais le Kinomichi compte plus d'une centaine d'enseignants dans le monde et plus encore d'anciens pratiquants, dont une très grande partie a travaillé de nombreuses heures, cours et stages confondus, avec Noro sensei, et cela pendant plus de 30 années. Je pense que chacun de nous a assimilé différents détails, différentes idées et visions de son enseignement selon sa personnalité propre, selon ses sensations. La transmission ne repose donc pas sur une seule personne, mais sur un groupe qui se doit de partager en toute objectivité, ensemble, les différents aspects de notre art. Je crois qu'en tant que membres du comité technique de l'IFK, notre rôle n'est pas seulement d'enseigner



Dans l'idéal, il n'y a pas de place, dans le Kinomichi, pour la force, l'artificiel et l'ego.

lors de stages de formation, ou d'évaluer lors des passages de grades, mais également d'observer, pendant les nombreux stages KIIA (enseignant, hakama, tous niveaux), ce que chaque enseignant ou ancien pratiquant peut apporter à l'édifice, de le tester et de l'intégrer. Certains ont une approche plus technique, d'autres plus artistique, ou même gymnique et même ésotérique. Le danger serait de s'enfermer dans ses certitudes et ses acquis. Je m'impose de ne pas le faire. Pendant toutes

ces années de pratique, j'ai vu arriver et débiter la plupart des enseignants, j'ai été leurs partenaires, par la suite, j'ai suivi leurs enseignements pour certains, et c'est une grande chance. Je sais que dans une part de ma pratique vit leurs pratiques. Bien sûr une grande partie de ma pratique est liée à ma personnalité, à ma morphologie et à ma compréhension, mais dans mon enseignement je me dois de faire vivre cette fusion.

Fort de ces expériences, la seule valeur sûre et stable sur laquelle je me repose dans la transmission, c'est la technique et le fil conducteur que Noro sensei a élaborés avec sa nomenclature et que nous avons reçus de lui. Nous devons y être fidèle, observer, répéter. Il faut l'intégrer le plus intimement afin de mieux s'en libérer. C'est là que la richesse du contact avec un ou plusieurs partenaires intervient. Les facteurs comme la vitesse d'approche, la densité, les possibilités corporelles vont être les outils indispensables à l'évolution du mouvement et à sa justesse. Dans l'idéal, il n'y a pas de place, dans le Kinomichi, pour la force, l'artificiel et l'ego. C'est pour moi, quelle que soit l'initiation pratiquée, un instant d'harmonie, d'ouverture et de dynamisme proche d'un état de pleine conscience de soi, un état de joie. Aujourd'hui, transmettre, enseigner le Kinomichi, ce n'est pas uniquement faire comprendre mais c'est éveiller en chacun le contact juste, l'ouverture la plus sincère vers les autres, la joie d'être soi et toute l'énergie vitale que nous avons en nous. ●

François Forni, 4e dan
Photos Jean Paoli
www.kiia.net
www.kinomichi-kiia.com