

Masamichi Noro : un homme en paix

C'est avec un large sourire et un regard profond que nous accueille un homme qui ne se met pas souvent en avant. Masamichi Noro Senseï est pourtant l'une des figures incontournables de l'Aïkido français, fondateur et directeur technique du Kinomichi, il a marqué toute une génération de pratiquants et de grands enseignants. C'est pour nous un grand honneur qu'il ait accepté de nous parler de sa vie, de son art, de sa recherche et du message qu'il souhaite faire passer.

Aïkido Magazine : Bonjour Senseï. Nous vous remercions d'avoir accepté cette interview. Nous allons commencer par votre jeunesse au Japon, si vous le voulez bien. Quel genre de petit garçon étiez-vous ?

Noro Senseï : J'étais tout le temps malade et j'avais les poumons très faibles. Mon grand-père est décédé d'un problème de poumon, mon père a été traité pour un cancer du poumon... Quand je suis devenu lycéen, j'ai quitté mes parents. Puis je suis entré à l'université. J'aurais dû être médecin maintenant car j'ai été reçu second à un concours où des milliers de personnes se présentaient. Mais un jour, j'ai rencontré Maître Ueshiba et j'ai décidé que ma vie était là. J'ai donc arrêté mes études de médecine pour étudier aux côtés de Maître Ueshiba. Il a changé mon destin, ma vie. Mon père est entré dans une colère terrible, mais rien ne pouvait me faire changer d'avis : j'avais choisi.

AM : Aviez-vous pratiqué les arts martiaux auparavant ?

NS : Un petit peu de Judo, du Kendo également, comme tous les enfants de ma génération. Je ne pensais pas faire de l'Aïkido un jour. En étudiant l'arbre généalogique de mes ancêtres, je me suis aperçu que l'un d'entre eux est à l'origine de la technique qui devint plus tard le Daito Ryu. D'après l'arbre généalogique de Maître Ueshiba, nous aurions des ancêtres communs. Je n'ai jamais parlé de cela auparavant.

AM : Quand vous avez vu Maître Ueshiba pour la première fois, qu'est-ce qui vous a plu dans sa pratique ?

NS : Je ne saurais pas le définir. Il a fait un mouvement et je me suis dit : « *ma vie est là* ». Puis j'ai passé six ans avec lui, matin, midi et soir. Je ne le quittais pas. J'étais tout le temps à ses côtés. Il disait de moi : « *voilà mon fils* ». Maintenant encore, je suis tout le temps avec lui. Je ne peux pas vous expliquer pourquoi j'ai choisi ce chemin. S'il m'avait demandé de sauter du haut de la falaise, je l'aurai fait. Mais le maître ne demande que des choses qui construisent. Je savais que mon maître ne me ferait jamais mourir.

AM : *Vous étiez uchi-Deshi au Hombu Dojo. Comment se déroulaient les cours ?*

NS : Je ne crois pas que la façon d'enseigner ait beaucoup changé techniquement. L'esprit, je ne sais pas. Mais d'après certains instructeurs, je ne crois pas qu'ils entendent la parole du créateur. C'est dommage. J'étais comme ça, plus jeune. J'ai fait de la compétition. Il y a 45 ans, ma technique m'a permis de mettre à terre un champion de Judo. J'ai fait la conquête de l'Europe grâce à ma puissance, mon efficacité, ma violence. J'ai eu un succès extraordinaire. Mais Maître Ueshiba parlait d'amour. Maintenant avec mon Ki No Michi, je vais essayer de me rapprocher de Maître Ueshiba. L'amour existe dans les sons, dans les paroles, dans l'art, mais dans l'Aïkido aussi. À présent je demande pardon à mon maître pour l'efficacité, car finalement, l'Aïkido est amour.

AM : *Pouvez-vous nous raconter la période du « Dojo de l'enfer » ? Avec qui étiez-vous alors ?*

NS : Sugano était mon assistant, Tamura était mon frère. De Tamura et moi, on disait que nous étions inséparables. Non, ce n'était pas l'enfer. Maître Ueshiba parlait sans cesse d'amour : comment est-il possible de dire « Dojo de l'enfer » ? Je ne suis pas d'accord, c'était plutôt un Dojo de paradis ! Il régnait une ambiance incroyable, une envie de progresser. Sinon je ne serais pas resté.

AM : *Quels souvenirs avez-vous conservés de O'Senseï ?*

NS : J'ai arrêté les études de médecine et je me m'occupais de lui du matin jusqu'au soir. J'ai beaucoup voyagé avec lui. À l'époque, il n'existait que quelques sections d'Aïkido au Japon, ce n'était pas comme maintenant où les pratiquants se comptent par milliers. Ces sections donnaient de l'argent à Maître Ueshiba : il fallait bien vivre. Quand il se

déplaçait, je me déplaçais aussi. Tamura commençait à s'occuper de la section de Tokyo. J'enseignais également à l'école navale. Comme Maître Ueshiba était très malade, il fallait être à côté de lui et le soigner. Il me disait comment le soigner.

À mon arrivée en Europe, je n'ai pas pu pratiquer les techniques et pourtant je savais soigner en utilisant les points énergétiques, comme dans le shiatsu. L'étude des points vitaux ne sert pas qu'à tuer, elle peut amener l'homme à l'équilibre.

AM : *Quand Maître Ueshiba vous a envoyé en France pour diffuser l'Aïkido, comment vous-a-t-il présenté la chose ?*

NS : C'est son fils qui m'a demandé de me rendre en Europe. Maître Ueshiba n'a pas prononcé de mots pour que je reste mais je le voyais dans ses yeux. Après toutes ces années à côté de lui, je le connaissais. Il a cependant voulu me donner le 8e dan pour me retenir. Je lui ai dit : « *Maître, je vais en Europe pour introduire votre création. Si vous faites cela, me passer du 5e dan au 8e dan, on va parler de copinage. Comment pourrais-je être crédible ensuite en Europe ?* ». J'avais envie de faire connaître l'Aïkido, mais pas de tricher comme cela.

Je suis resté 8 ans en Europe avant de revenir au Japon. Maître Ueshiba était encore vivant. Je me suis assis à côté de son fils pendant qu'il faisait le cours. Il est venu près de moi et m'a demandé : « *Qui es-tu ?* ». « *Je suis Noro* » ai-je répondu. Il m'a ensuite posé la question des dizaines de fois : « *Qui es-tu ?* ». Je répondais toujours. Puis son fils lui a dit : « *Noro est venu nous voir* ». Maître Ueshiba s'est alors mis à crier : « *Noro ! Paris ! Noro est là !* ». Il a sauté, dansé devant tout le monde. Plus tard, quand je suis allé le voir dans sa chambre, il a regardé mon visage et m'a demandé de nouveau : « *Qui es-tu ?* ». Quand il est décédé deux mois plus tard, j'ai eu envie de revenir immédiatement au Japon mais je ne l'ai pas fait : j'étais trop triste.

AM : *Comment s'est déroulée votre arrivée en France en septembre 1961 ?*

NS : Tadashi Abe m'avait donné les noms de personnes à contacter, sinon cela n'aurait pas été possible d'assurer tout seul en Europe. Quand je suis arrivé au port de Marseille à 5 heures du matin, il n'y avait personne. Je suis resté seul six heures, assis, avec ma grande valise. Vers 11 heures, ceux qui devaient m'attendre sont enfin arrivés. J'ai été embrassé pour la première fois par une femme et j'ai été très surpris !

À Marseille, je n'avais que cinq pratiquants à mon premier stage. Des journalistes sont arrivés, la télévision, des commentateurs. L'un d'eux m'a donné un coup de poing, je l'ai projeté. Petit à petit j'ai eu quelques élèves et au second stage, il y avait une soixantaine de personnes. Au milieu de la Canebière, sur un tatami, je montrais ce qu'étaient les techniques de l'Aïkido. Je crois que j'ai fait le maximum. À Nîmes cela s'est déroulé à peu près de la même façon, puis dans chaque ville où je me rendais : Perpignan, Toulouse, Cannes, Menton, etc... J'ai eu de la chance, beaucoup de chance.

À Cannes, j'ai remarqué une présence importante de personnes âgées. Je me suis dit qu'un jour je dynamiserai ces personnes avec mes exercices. Et maintenant, dans mon [Dojo](#), la moyenne d'âge est de plus de quarante ans, environ 50 % d'hommes et 50 % de femmes. Je suis très content. Il est impossible que je me repose (rires).

AM : En quatre ans vous avez monté plus de 200 dojos. Comment avez-vous fait ?

NS : En beaucoup moins de quatre ans : en 2 ans j'avais créé 200 sections. Le samedi matin, je donnais des cours dans une ville, puis le samedi soir une démonstration à 200 kilomètres de là, et le dimanche encore une démonstration à un autre endroit. Angleterre, Suède, Italie, Suisse... J'étais dans la joie. Cela a été très rapide et je me souviens de cette période comme de l'une des plus agréables de ma vie.

AM : Avez-vous ressenti des différences entre les Japonais et les Français ?

NS : Non. Nous sommes tous des êtres humains. L'éducation est différente, peut-être, mais le fond n'est pas différent. Quelques experts ont critiqués les Français. La critique peut, hélas, être catastrophique, elle est responsable de bien des erreurs. L'union me semble un but important. J'aimerais tellement que nous fassions tous de l'Aïkido sans séparation.

J'apprécie vraiment la France, mais pas la politique. Une fois, Mr Mitterrand m'a invité à dîner ; j'ai refusé. Maintenant je regrette mon orgueil. Je suis Français, au fond, malgré mes yeux bridés.

AM : Dans une interview récente Daniel Toutain, qui a été l'un de vos élèves, parle de vous comme étant un Maître terrible ayant le génie du geste. Est-ce l'impression que vous gardez de vous à cette

époque ?

NS : Je suis malheureusement incapable de me souvenir comment cela se passait voici trente ans. Actuellement, il y a beaucoup d'enseignants en France et en Europe qui ont été mes élèves. Selon eux j'étais très dur.

Je déteste les grades. Certains élèves avaient des grades plus élevés que le mien. L'un d'eux était 8e dan alors que j'étais moi-même 6e dan et shihan à 26 ans. Depuis je n'accorde pas d'importance pour moi à ces titres honorifiques.

AM : *Vous aviez comme projet que l'Aïkido devienne un art et dépende ainsi du Ministère de la Culture et non de celui des Sports. Vous avez même écrit à André Malraux pour cela. Pouvez-vous nous dire pourquoi ?*

NS : Mon idée était que l'Aïkido devienne un art, car un sport implique des techniques, des affrontements, des compétitions, un comité olympique, des personnes qui décident qui est bon et qui est mauvais : des choses inacceptables pour moi. Mais je n'ai pas réussi à réaliser mon projet.

AM : *Votre accident de voiture fut le début d'une longue période difficile. Quelle incidence cela a-t-il eu sur votre pratique ?*

NS : Un changement fondamental. Jusque là mon exercice se résumait à « force contre force », une technique pour le combat. Avec cet accident je me suis tout à coup éveillé à la parole de Maître Ueshiba. À 72 ans, il disait : « *mon Aïkido est la réalisation de l'amour* ». Il y a eu cet accident de voiture et je me suis rappelé de ses paroles. Je suis finalement très heureux d'avoir eu cet accident. À ce moment j'ai compris le Ki, j'ai senti l'Amour. Bien sûr, je ne demande pas à mes élèves de faire la même chose !

Mon père m'avait dit : « *il ne faut jamais avoir un esprit de mendiant* ». Un jour à Stockholm, un instructeur a perdu son argent. Il m'a demandé si je pouvais lui en prêter. Je lui ai donné tout ce que j'avais dans ma poche et je n'ai pas pu manger pendant une semaine.

AM : *Il y eut ensuite cette démonstration à Londres, en 1966, pendant laquelle il s'est passé quelque chose. Pouvez-vous raconter ce moment ?*

NS : Suite à cet accident je gardais un bras paralysé. Ce jour-là mon bras s'est mis à bouger. C'est dommage qu'il n'y ait pas de film de ce moment.

Le mouvement est simplement arrivé : il n'y avait plus de différence entre la main droite et la main gauche, tous les doigts bougeaient sans que ma volonté intervienne. Quelle expérience extraordinaire ! Grâce à l'Aïkido...

Même après l'accident, je suis resté tout le temps au service de mes élèves, je n'ai jamais arrêté. Il n'était pas question que je rentre au Japon à cause de cela. Cet accident faisait partie de mon expérience de la vie. Pourtant j'étais au plus bas.

AM : Passons à votre enseignement actuel : est-ce à partir de votre accident de voiture que vous est venue la volonté de créer le Ki No Michi ?

NS : C'est venu bien après, dans les années 70. Ce n'était pas mon désir à la base mais cela devenait inéluctable, mon enseignement évoluait. Voilà comment le Ki No Michi a été créé en 1979. Parfois on me demande pourquoi j'ai arrêté l'Aïkido. Je n'ai pas arrêté. D'ailleurs, à Paris nous appartenons à la FFAAA.

AM : Quand on voit un entraînement de Ki No Michi, on ne peut que remarquer une certaine ressemblance avec l'Aïkido.

NS : En apparence seulement : dans la forme, comment est-il possible de changer shiho nage ? L'amour doit être présent dans l'exercice, le contact, l'attention au partenaire, l'ouverture.

AM : Vous insistez sur la perfection du geste. Cette perfection a-t-elle un rapport avec la notion de Ki ?

NS : Le Ki est tout. Michi c'est le tao : le tao du Ki. Bien des gens pensent que la perfection est un mécanisme, une perfection de mouvement. Je répète tout le temps : « *ciel, terre, homme* ». Je parle souvent aussi de l'énergie qui y circule, de l'union de l'homme avec les éléments. La technique aide à cette union. Quand le mouvement allie le corps et l'esprit alors oui, c'est le mouvement parfait. Il faut dépasser le simple stade de l'autodéfense.

AM : Dans la préface du livre de Daniel Roumanoff, La pratique du Ki No Michi avec Maître Noro, vous parlez de votre point d'ancrage et dites à ce propos : « Une saveur d'éternité, de silence, hors du temps, au-delà du mental, qui m'a fait dire par deux fois déjà en 66 et 76 : Ah, c'est ça ! » . Pouvez-vous nous parler de ces deux instants ?

NS : Ce sont des moments impossibles à expliquer, des instants

particuliers de mon évolution. Maître Ueshiba a également ressenti ce « *c'est ça !* », deux ou trois fois. Quand je lui ai demandé de me raconter ses expériences, il ne m'a pas répondu. Maintenant je comprends qu'il est impossible de répondre à une telle question.

AM : Dans ce même livre, vous dites encore : « Les grandes décisions de ma vie ont été très spontanées. Il s'agit de sentir et non de comparer ». Pensez-vous que cette spontanéité peut s'appliquer dans la vie quotidienne ?

NS : Essayer de rendre le miroir propre, tout le temps. Nettoyer, ne jamais arrêter : arrêter c'est mourir. Il faut évoluer. À chaque instant, il faut nettoyer et regarder. Ai-je bien répondu ?

AM : Parfaitement ! (rires) Avez-vous envie de parler de la spirale dans votre travail ?

NS : La spirale c'est tout. Du plus petit au plus grand, de l'atome à l'univers. Lors d'une réception, j'ai rencontré l'astrophysicien Hubert Reeves. Il est venu me demander : « *Qu'est-ce que la spirale, pour vous ?* ». Je lui ai répondu : « *Tout est spirale, vous le savez bien* ». Tout progrès, toute évolution vient d'une spirale. Et je l'utilise.

AM : Vous dites souvent dans votre enseignement qu'il est important de développer le Ki mais aussi le cœur. Quel est le sens de ce « cœur » selon vous ?

NS : Au-delà du Ki No Michi, j'aimerais créer le Kishindo, l'énergie du cœur. Ce sera la deuxième étape. Nous chercherons ce qu'est le cœur. Le monde entier parle du cœur mais personne ne sait répondre. Difficile de répondre intellectuellement à cette question.

AM : Le sourire tient une place importante dans votre pratique. Pourquoi ?

NS : Le sourire est le propre de l'homme, son trésor. Regardez le sourire de Mona Lisa. Tous les Japonais rêvent de le voir un jour. Je demande toujours aux pratiquants d'avoir le sourire, tous les jours. Prendre contact avec le sourire.

AM : Pour terminer, auriez-vous un message à donner à nos lecteurs ?

NS : Une autre question difficile ! Je ne suis pas encore arrivé au niveau

de Maître Ueshiba, mais j'ai envie d'y arriver. Je suis très égoïste. C'était un homme extraordinaire, quel dommage que vous ne l'ayez pas connu. Dans mes rencontres j'ai eu beaucoup de chance. Mon père, Maître Ueshiba et Dürckheim ont vraiment compté pour moi. (NDLR : Karl Dürckheim, psychothérapeute et pratiquant de Zen, directeur d'un centre de formation et de rencontre de psychologie essentielle, en Forêt-Noire et auteur d'une quinzaine d'ouvrages, dont [Hara](#), centre vital de l'homme, Pratique de la voie intérieure, et Le Don de grâce)

Au début des années 70, j'ai rejoint Dürckheim au château d'Ambazac et j'ai passé une semaine avec lui. Je cuisinais. Après les repas, il tenait à faire la vaisselle. À présent je fais la vaisselle à la maison. Si je ne la fais pas, ça ne va pas : Dürckheim n'est plus là. Avec Maître Ueshiba je vivais aussi 24h sur 24.

J'ai envie de vous communiquer de ne transmettre que les choses bonnes pour l'Aïkido. Surtout ne donnez pas suite aux querelles. L'Aïkido mérite mieux que ça, il doit s'élever, pas s'abaisser.

AM : Senseï, nous vous remercions grandement pour avoir répondu si patiemment à toutes nos questions. Nous vous souhaitons une excellente santé et beaucoup de bonheur dans votre pratique. Que tous nos vœux vous accompagnent.