

# KINOMICHI

## FRANÇOISE PAUMARD

**Dans le Kinomichi, Masamichi Noro, son créateur, fait passer son expérience de l'Aïkido acquise auprès de Morihei Ueshiba, enrichie d'une recherche personnelle d'affinement des sensations où le souffle, le cœur et l'âme, ne font plus qu'un. Par Françoise Paumard.**

Le Kinomichi « chemin de l'énergie », créé par Masamichi Noro, rassemble à ce jour une centaine d'enseignants au sein de la KIIA (Kinomichi Instructors International Association), affiliée à la FFAAA.

Une relation de proximité avec maître Noro nous permet de suivre pas à pas le cheminement de sa pensée.

Parfois, entre deux cours, maître Noro nous invite dans son petit bureau à partager un café avec lui. Sa qualité de présence nous porte à être totalement nous-mêmes mais aussi à nous mettre en question. Reflet de ce qui se joue aussi dans la pratique du Kinomichi : être au plus près de soi-même, tout en laissant une place au mystère, à la découverte, à l'inconnu.

### L'esprit du débutant

Comment est-on arrivé un jour dans un dojo, sur un tatami pour s'engager dans une pratique telle que le Kinomichi ? Si l'on se retourne sur ce premier contact, après quelques années, on y décèlera des clefs sur le sens de son engagement dans cette voie. Ainsi, il me semble important de vivre ses premiers instants de débutant dans un esprit d'émerveillement afin de se donner souvent l'occasion d'en retrouver le goût ; ne jamais oublier « l'esprit du débutant ».

Les premiers pas sont importants, portés par l'enthousiasme de la découverte ou par l'étonnement de se trouver dans une situation si nouvelle : peu importe, tout se prête à l'expérience de la rencontre avec « qui nous sommes ».

### Cheminement

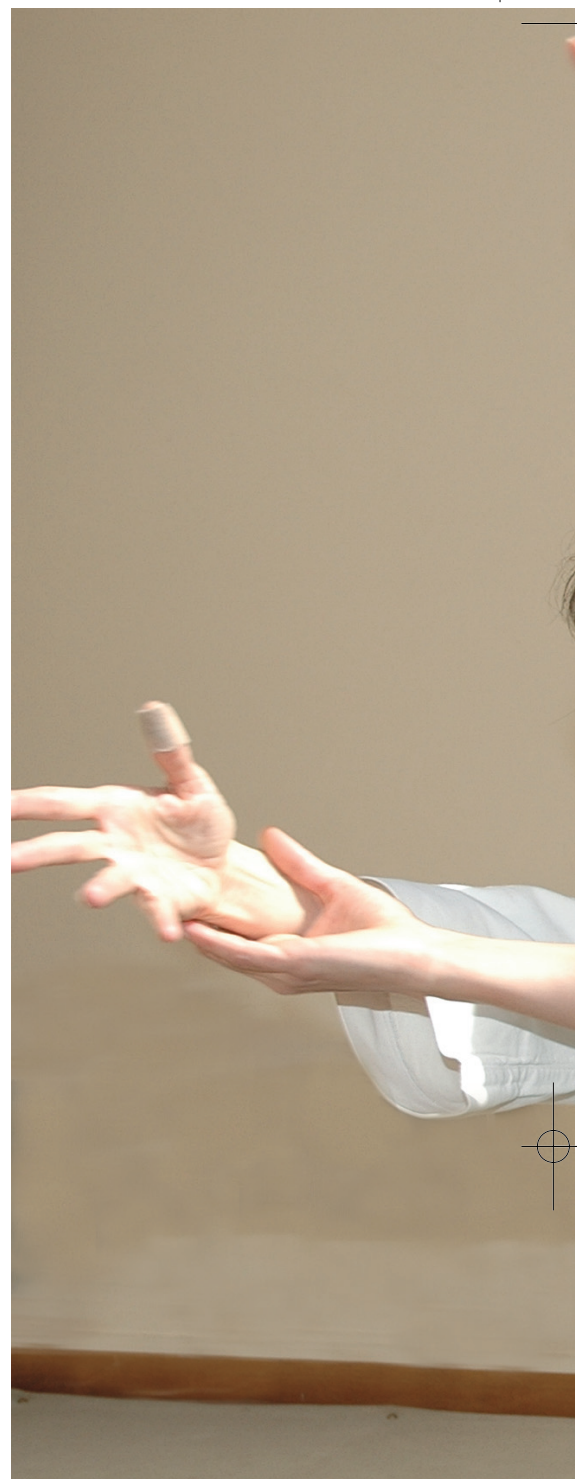
Si l'on suit le parcours de maître Noro depuis son arrivée à Marseille le 3 septembre 1961, on peut y voir le reflet d'une quête perpétuelle. Tout d'abord, la période où maître Noro, investi d'une « mission », transmet et introduit l'Aïkido en tant que délégué pour l'Europe et l'Afrique. Après 6 ans vécus auprès de Morihei Ueshiba en tant que *uchi-deshi* (pensionnaire), nourri de pratique intense et de spiritualité, il va ouvrir de nombreuses salles où son empreinte reste encore très vivante. Au cœur de cette période, une épreuve — un grave accident sur-

venu le 4 mai 1966 — lui apparaît comme source de questionnement sur le sens de la force du *ki* (souffle vital - énergie), accessible non seulement aux hommes doués de force physique mais à tout être vivant sans distinction de sexe ou d'âge.

Des rencontres importantes : en 1970, deux kinésithérapeutes Marie-Thérèse Foix et Giselle de Noiret, puis en 1979 la doctresse Lily Ehrenfried, ouvrent ses recherches sur les différentes approches du travail corporel élaborées en Occident au début du XX<sup>e</sup> siècle dans le domaine de la danse et de la gymnastique harmonique.

On comprend bien que maître Noro s'inscrive dans cette mouvance de recherche que l'on retrouve dans les écrits relatifs à l'Aïkido : comment répondre aux changements de société dans le domaine des arts martiaux ? Comment répondre à une quête profonde nourrie de tradition japonaise, d'ouverture à la culture occidentale et à l'attente de ses élèves ?

Lors de séminaires de recherche à l'Arbresle ou à l'Abbaye de Solignac, maître Noro donne des éléments nouveaux bien spécifiques à la pratique qu'il a baptisée « Kinomichi » (che-



# de l'intérieur ve n







# ers l'extérieur



**Le souffle vital, l'énergie, doivent s'exprimer dans la réalisation du Kinomichi.**

photos J. Paoli



## KINOMICHI

## FRANÇOISE PAUMARD

min de l'énergie) depuis 1979 :

- chercher la force de terre, d'enracinement, tout en devenant plus sensible à la circulation de l'énergie à travers le corps, de la terre vers le ciel ;
- réveiller le mouvement de spirale qui anime tout être vivant et génère une sensation d'ouverture ;
- vivre en intériorité l'expérience du mouvement.

Maître Noro nous a montré ainsi son tempérament de chercheur, de créateur, nous incitant, nous, ses élèves, à nous ouvrir, à élargir notre regard, à enrichir notre pratique, notre vie. Et le chemin se poursuit. À ce jour après quelque 40 ans de fidélité pour certains, 30 ans pour d'autres, nous partageons avec maître Noro ce goût de recherche incessante. Je dois dire que c'est un aspect important qui a compté pour moi dans la poursuite de ce chemin.

### Aïkido et Kinomichi

En 2004, dans la revue *Aïkido magazine*, maître Noro s'exprime ainsi : « *Dans le Kinomichi, nous travaillons toutes les techniques de l'Aïkido de maître Ueshiba Morihei, pas autre chose.* »

La technique traverse le temps. Elle est immuable dans ses principes, mais son approche suit l'évolution de la société. Maître Noro, nous sensibilise à la notion de *shin* ou *kokoro* : esprit, sentiment, cœur. Cette notion de *shin* ne serait-elle pas cette spécificité commune à l'Aïkido et au Kinomichi nommée « contact », soutenue par la nécessité d'une plus grande humanisation ?

*Shin* serait comme un fil qui permettrait de tisser une toile humaine en quête d'harmonie, de compréhension, de partage : « un chemin qui a du cœur ».

### Le dojo

Entrer dans un dojo nous fait passer de lieux de vie, de lieux professionnels, à un lieu particulier où tout est conçu pour créer une atmosphère propice à un travail de transformation. On se prépare, on quitte ses vête-



**À mains nues ou avec un boken, la notion de spirale est au cœur du Kinomichi.**



ments de ville pour revêtir une tenue (kimono blanc pour les débutants, *hakama* pour les plus anciens). S'habiller c'est se recueillir, nouer les ceintures est un acte qui recentre, qui unifie. On entre pieds nus sur la toile du tatami. On salue l'espace du dojo. On s'assoit en *seiza* (position assise à genoux), en silence, dans l'attente de la venue du maître ou de l'enseignant. Rituels simples, propices à entrer dans un champ d'expérimentation, on goûte le sens du sacré.

## Les principes

Quels sont les principes qui sous-tendent notre pratique ?

Reconnaître que tout est déjà là, en nous. C'est un principe d'harmonie qui anime tout ce qui vit ; un désir profond de l'être humain de « bon-heur » : autrement dit, être au bon moment à la bonne place. S'il est un rôle de l'enseignant, ce sera celui de reconnaître spontanément le trésor caché de ses élèves et de trouver le canal par lequel cette précieuse énergie de vie va s'écouler librement de l'intérieur vers l'extérieur.

Un principe de simplicité — naturel — spontanéité. Les premiers pas vont nous montrer que si tout est là de toute éternité, nos « corps-cœur-pensée » ne sont pas toujours reliés. Débutants, nous devons commencer par accueillir « le corps que l'on est » pour reprendre une expression de K. G. Durkheim. Notre corps reflète nos tensions internes, nos fragilités émotionnelles, le carcan de nos habitudes, un mental trop agité. Accueillir les choses telles qu'elles sont sera la première attitude à préconiser ; une observation mue par une intention, un désir de transformation.

## La pratique

Les six mouvements d'initiation I : *itten-nittensanten* (mouvements de ciel), *itchi-nitchi-santchi* (mouvements de terre) lents, structurés se prêtent à l'observation de notre état, laissent une place à l'écoute, à la détente. Tout commence à s'organiser de l'intérieur.

...À l'origine de la vie est le souffle, mais il me semble que limiter le souffle à la respiration est restrictif. Dans notre pratique, le souffle incarne l'esprit et l'esprit conduit notre geste...

Une qualité de silence permet la rencontre au delà des mots. Une beauté, une émotion se manifestent lorsque l'on perçoit un respect mutuel dans cette présence au partenaire.

L'initiation II nous conduit à entrer dans le mouvement, à étendre le vocabulaire technique : *yonten-goten* (IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> mouvements de ciel), appréhender les notions de *omotélura* : formes directes ou plus enroulées. À deux, nous cherchons l'équilibre, la fluidité, le sens de l'espace et du rythme dans nos déplacements grâce aux *taisabaki* : mouvement de retournement où corps et esprit s'unifient. Centre et extérieur entrent en résonance. *Uké* (le partenaire qui approche et reçoit le mouvement) et *tori* (le partenaire qui réalise la technique) s'accordent comme dans une danse. Nous cherchons l'ajustement permanent pour tendre vers le mouvement le plus juste, le plus harmonieux.

Pour l'initiation III, une structure de cent onze mouvements donne le cadre de référence sur lequel nous nous appuyons pour consolider l'architecture de notre recherche. Mouvements de terre, mouvements de ciel, qui, à force de répétition, vont nous permettre d'être de plus en plus libres dans le geste. Axés entre terre et ciel, dans une relation « force avec force », l'énergie des deux partenaires entre en synergie.

L'enjeu des initiations suivantes, IV et V, où la technique de base se décline à partir de 16 formes d'approche avant ou arrière et d'applications techniques, sera d'entrer dans plus de dynamisme sans perdre le sens de l'harmonie et sans se laisser prendre au piège de la technique. Plus de disponibilité, de fluidité permettent de libérer la joie que favo-

rise un rythme soutenu. Le retour aux mouvements de base après le dynamisme affine notre sensibilité.

Le *jo* et le *boken*, tous deux en bois, sont aussi des outils précieux dans notre pratique. La matière est douce, leur maniement apporte de la dextérité et une meilleure compréhension de l'origine des techniques. Ils nous aident à abandonner la force physique et mieux évoluer dans l'espace.

## Symbolique

Si notre pratique s'appuie sur des principes fondateurs de la construction de l'être, ils ne peuvent être séparés d'un contenu symbolique. Les notions de « terre - ciel » sont aussi incarnées par l'approche au sol, par l'étude des *ukémi* (roulades arrière et avant), garants d'une confiance et d'une action bénéfique sur notre santé sans jamais être obligatoires. À l'origine de la vie est le souffle, mais il me semble que limiter le souffle à la respiration est restrictif. Le souffle est porté par des symboles selon les différentes traditions et religions. Dans notre pratique, le souffle incarne l'esprit et l'esprit conduit notre geste. L'harmonisation des souffles nous fait entrer en communion avec le partenaire mais aussi avec l'espace qui nous entoure, quelque chose de plus grand que nous. Le rapport à la terre, symbole de stabilité, est donné par notre enracinement. Le mouvement de l'eau est présent de par la physiologie de notre constitution et le flot de notre énergie. La manifestation de l'énergie dans les mouvements traduit l'énergie de feu.

Se rappelant à notre intention première, à notre motivation d'être dans le mouvement de la vie, grâce à ces éléments symboliques, nous entrons avec notre partenaire dans un acte de création spontané, sans cesse renouvelé, générateur de joie profonde.

Merci à maître Noro de nous donner l'occasion d'être ses compagnons sur ce chemin.

**Françoise Paumard,**  
instructeur de Kinomichi.

