

Le Kinomichi

ou la voie de l'énergie

Passerelle lancée entre deux cultures, chemin de rencontre entre l'Orient et l'Occident, le Kinomichi ou Méthode Noro regroupe aujourd'hui de nombreux participants à Paris et dans le monde entier.

C'est "un processus vivant qui change, évolue, se transforme et se perfectionne" explique D. Roumanoff dans son ouvrage sur le Kinomichi* et Maître Noro lui-même se plaît à ajouter que sa "méthode est toujours en cours de création"...

Autant se rendre à l'évidence, le Kinomichi se prête fort mal au jeu de la définition.

Il est pourtant possible de lui attribuer la grâce de la danse, le rituel et la précision de l'art martial, l'exercice corporel de la gymnastique ou même le bénéfice d'une thérapie... sans toutefois l'intégrer à aucune de ces catégories.

La méthode Noro échappe de fait à toute classification.

En "homme de mouvement", Masamichi Noro ne désire pas se laisser piéger dans l'étroitesse d'une quelconque définition ; et s'il parle de "la circulation de l'énergie entre le ciel et la terre" ou encore d'une "technique née de la rencontre entre l'Orient et l'Occident", il faut comprendre que le Kinomichi est un art en mouvance qui se vit, se pratique et se ressent.

Il est aussi le fruit de l'expérience d'un homme ; le fruit de ses pensées et de ses rencontres, l'expression d'un art de vivre et d'un désir de

communiquer au-delà des exigences du social et de l'esprit de compétition.

En conséquence, l'histoire du Kinomichi est intimement liée à l'histoire de son créateur.

Maître Noro naît au Japon en 1935.

Il ne se remet qu'à l'adolescence d'une diphtérie contractée dans la petite enfance et commence dès lors avec succès la pratique de la natation et du judo.

Présenté à Morihei Ueshiba, créateur de l'Aikido, il étudie durant 7 ans auprès du Maître, "matin, midi et soir" précise-t-il en souriant, dans une ambiance quasi monastique. Des liens profonds unissent les deux hommes et M. Noro progresse rapidement. Il enseigne l'Aikido aux enfants, puis aux adolescents et enfin à l'école navale militaire.

Nommé au titre de délégué officiel de l'Aikido pour l'Europe et l'Afrique, M. Noro quitte alors le Japon, sur la demande du Maître, pour diffuser l'Aikido à travers l'Europe.

Ce voyage est pour lui un événement important, une révélation, une ouverture du regard et de l'esprit.

La comparaison de ces deux continents lui fait comprendre que leur dissociation est vaine et qu'il est au contraire primordial d'unir leurs deux dimensions culturelles, jusqu'à devenir, en quelque sorte, "un citoyen du monde". "Ce n'est pas que j'ai cessé d'être Japonais et que je me sois occidentalisé" précise encore M. Noro. "Le cœur est un.

Dès qu'on réalise que l'homme est un, à ce moment-là, il n'y a plus de frontières."

Les rencontres de M. Noro sont nombreuses, enrichissantes, souvent sincères et amicales. Il voyage beaucoup et ouvre plus de 200 Dojos dont l'institut M. Noro pour l'enseignement et le développement de l'Aikido.

Il fait alors la connaissance de Karlfried von Durckheim qui devait devenir son ami et son père spirituel occidental.

Leur rencontre est magique, hors du commun, "un contact de cœur à cœur et d'harmonie" se souvient Maître Noro, une compréhension au-delà des mots.

Ils découvrent ensemble la "chaleur" du contact humain qui apparaît indispensable à cette "union du monde" que pressent cet homme, depuis son arrivée en Europe.

La première pierre du Kinomichi est posée. L'enseignement qu'il tire de son amitié avec Durckheim l'éloigne globalement des notions de conquêtes extérieures et d'affirmation de soi par l'agressivité. L'important n'est plus, comme dans la pratique martiale, de battre et de surpasser l'adversaire.

Pour M. Noro, le temps est venu "de changer d'attitude et de rejeter complètement l'agressivité". "L'opposition, la confrontation sont une perte d'énergie. Elles mènent à la destruction. Mais lorsque deux énergies coopèrent, vont dans le même sens, sont harmonisées, leur addition devient une multiplication."

D'autres éléments déterminant contribuent à l'évolution du Kinomichi, telle sa rencontre avec le Docteur

Lily Ehrenfried, cette Allemande, pionnière des gymnastiques douces avec Gerda Alexander., F. Mézière ou encore la méthode Feldenkrais, permet à M. Noro de s'initier à une pédagogie plus occidentale et de prendre contact avec les notions d'étirements, de tensions et d'approche progressive du corps.

Il suit ses cours pendant 7 ans, s'inspirant de cette méthode dans les exercices préparatoires du corps en Kinomichi.

De fait, l'Aikido devient de moins en moins satisfaisant pour Maître Noro, qui s'éloigne chaque jour davantage de la "démarche martiale". L'esprit de compétition le gêne et va à l'encontre de cette idée "d'union de l'homme" qui lui tient tant à cœur. Il prend conscience que la lutte, le combat, l'agressivité contrarient ses désirs d'amour et de paix et qu'il est temps de chercher une autre "voie de l'énergie" en harmonie avec la nature.

C'est la naissance du KINO.MICHI.

Le Ki, c'est l'énergie. On la sent, on l'expérimente dans les profondeurs de son corps.

No signifie "de" et Michi se traduit par le chemin ou la voie. Il se compose de Mi, le "corps" et de Chi qui est le sang circulant dans notre corps. Michi signifie donc également "chemin de la vie".

A la base, explique Maître Noro, le petit enfant est très pur et de fait très influençable.

Dès qu'il commence à se mouvoir, l'attitude éducative généralement adoptée par les familles est encline à la prudence : méfie-toi, fais attention...

Puis la scolarité développe chez le jeune enfant l'esprit de compétition. Il faut être meilleur que l'autre et déjà se battre pour le rester.

A l'adolescence, les exigences scolaires, estudiantines ou sociales font encore augmenter la pression (exa-

mens, concours, sexualité...).

Rien d'étonnant à ce que l'adulte soit ensuite en lutte permanente pour satisfaire son esprit de conquête, laissant la méfiance régenter sa vie, puis la peur progresser à l'égard de ses pairs devenus des rivaux potentiels.

Or, nous dit D. Roumanoff en constatant le cercle vicieux : "la méfiance à l'égard d'autrui entraîne naturellement une diminution de la confiance en soi, qui accentue encore le repliement sur soi et la fermeture au monde".

Le monde d'aujourd'hui manque d'ouverture poursuit Maître Noro et il est temps de changer ces longues années de dualité.

C'est une des bases de la création technique du Kinomichi. Il faut réapprendre la rencontre et le toucher universels.

Utopie diront certains ?... Mais pourquoi pas ! répond Maître Noro. Ce qui compte c'est l'ouverture du cœur, l'union, la chaleur du cœur qui devient énergie. L'harmonisation du corps et de l'esprit sont une force extraordinaire qui permet l'ouverture de la vie. L'exercice du Kinomichi, c'est l'union de l'eau et du feu. Pour cela, on utilise le Ki qui est l'énergie et la manifestation de cette énergie n'est autre que l'amour. Le Kinomichi est un apprentissage progressif de l'amour et c'est pourquoi, la pratique s'inspire bien sûr des mouvements de l'Aikido, du Dr Ehrenfried et de tout autre mouvement qui soit ou serait propice à la réunion. En ce sens, le Kinomichi est une interrogation permanente, une recherche d'ouverture, en perpétuelle évolution.

La technique gestuelle est imprégnée de cette attitude significative et universelle qu'ont tous les hommes, sans distinction de races et de religions, en franchissant le seuil d'une cathédrale. Chacun entre et regarde vers le ciel.

C'est la force du souffle de la terre qui traverse le corps pour tendre et s'élancer vers le ciel.

Pour Maître Noro, ce mouvement est naturel chez l'homme... "L'homme est ce souffle et le Kinomichi est l'autre chemin pratique, de l'énergie terre vers l'énergie ciel".

La participation est donc essentielle.

On ne peut qu'expérimenter pour commencer à ressentir. "Chacun est engagé dans une expérience qui lui est personnelle". Chacun est l'acteur du mouvement d'ensemble dont il est partie prenante" et "chacun apporte quelque chose par sa présence".

... Réunion, unité, rencontre, contact, chaleur, échange, partage, harmonie, cœur, lumière, univers, énergie, ouverture, sensation, coopération, recherche, courtoisie, senti, sourire, adaptation... pourraient servir "le mot de la fin" retraçant l'esprit du Kinomichi.

Mais empruntons plutôt à la préface du livre de D. Roumanoff, ces quelques mots de conclusion.

"Je suis un artiste qui prépare de futurs artistes" explique Masamichi Noro., "mes matériaux sont le mouvement, l'énergie et le souffle. Mon objectif est l'harmonisation, l'ouverture aux autres et à l'univers, l'unification de l'être intérieur, l'élargissement à tous les domaines de la vie".

Propos recueillis auprès de Maître Noro en septembre 1994 - Centre International M. Noro 59, bld de Strasbourg 75010 Paris - tél. 48.24.89.84

Ouvrage conseillé : "La Pratique du Kinomichi avec Maître Noro" de Daniel Roumanoff, aux éditions Criterion.

M.-D. Anzeau

