

# Le kinomichi

Mêlant arts martiaux japonais et gymnastique occidentale, ce dérivé de l'aïkido fait dojo comble. À découvrir, absolument. PAR LIONEL PAILLÈS

Quand, en 1964, Masamichi Noro est envoyé en France par Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido, il a tout juste 26 ans. Le jeune disciple est à mille lieues de s'imaginer qu'il va non seulement s'installer à Paris, mais surtout y créer une nouvelle discipline. "Au fil des années, j'ai ressenti un malaise grandissant à enseigner l'aïkido, que les Occidentaux envisageaient comme compétitif et agressif... Jusqu'à ce que j'éprouve la nécessité de créer une discipline fondée sur la recherche d'harmonie..." Le kinomichi – "la voie de l'énergie" – naît officiellement en 1979.

Assis sur les talons, les mains sur le tatami, le corps en avant en signe de respect, le cours commence par un salut entre maître et élèves, tous vêtus du kimono blanc traditionnel. Quand les binômes sont formés, le "ballet" peut commencer. Paume contre paume, les partenaires élancent lentement leurs bras vers le ciel, puis les font descendre à droite ou à gauche, tournent sur eux-mêmes, sans jamais se lâcher (il y a les mouvements "de ciel" – vers le haut – et ceux "de terre" – vers le bas). Dans le kinomichi, il n'y a ni combat ni recherche d'exploit sportif. Ce qui compte, c'est de parvenir, à deux, au mouvement parfait. "On se concentre exclusivement sur le mouvement et le ressenti, pour apprendre à mieux gérer son énergie et à se sentir bien face à la présence de l'autre", continue Masamichi Noro. Tous les mouvements, exécutés sans forcer (on va toujours dans le sens des articulations), permettent à la fois de s'étirer, de s'assouplir et de prendre conscience de chaque partie de son corps. "Il n'y a pas de meilleur moyen de faire le vide, mais aussi le plein... le plein de confiance en soi", explique Odyle Noro, professeur.

En vingt ans, cette discipline, affiliée à la Fédération française d'aïkido, s'est développée un peu partout. Si le kinomichi est si en phase avec l'époque, c'est qu'à la différence de certaines gyms issues du fitness, on ne cherche pas à domestiquer le corps ni à exiger de lui des performances, mais plutôt à le redécouvrir pour l'approprier. Ce n'est pas un hasard si Masamichi Noro a croisé la route des pionniers des "gymnastiques intelligentes" comme L. Ehrenfried, à la recherche perpétuelle de la liberté de mouvement. ■

À LIRE: "LE KINOMICHI, DU MOUVEMENT À LA CRÉATION. RENCONTRE AVEC MASAMICHI NORO", DE RAYMOND MURCIA, ED. DERVY.



Les gestes sont fluides, gracieux, esthétiques. On a parfois l'impression de suivre une chorégraphie.

## Où Pratiquer ?

Le kinomichi est enseigné par maître Masamichi Noro, son créateur, au Korindo-Dojo, 98, bd des Batignolles, Paris 17<sup>e</sup> (tél. 01 44 70 99 39). En vingt ans, cette discipline a essaimé un peu partout en France (Bordeaux, Aix-en-Provence, Caen, Grenoble, Lille, Limoges, Lyon par exemple). Pour la seule région parisienne, on trouve pas moins de 13 centres. Renseignements sur [www.kinomichi.com](http://www.kinomichi.com)