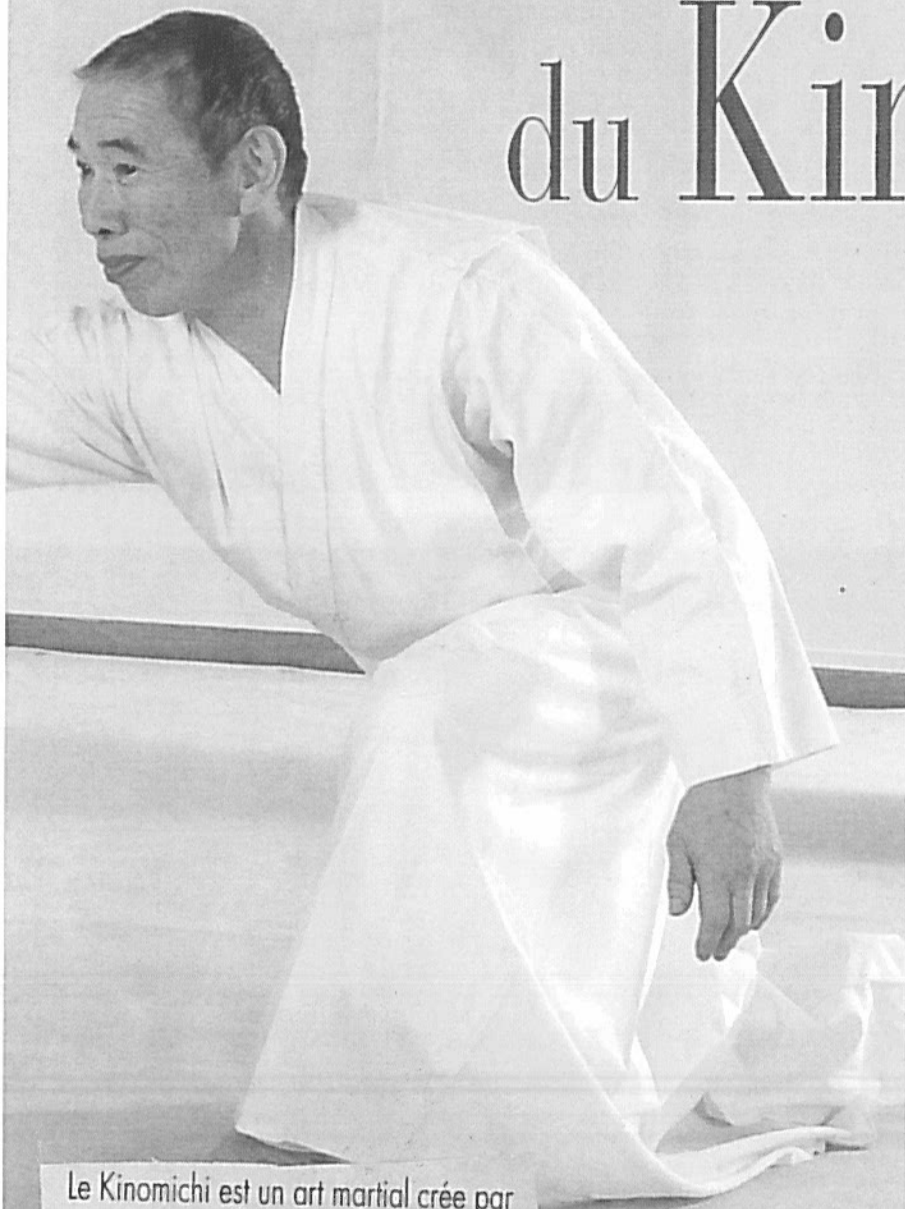


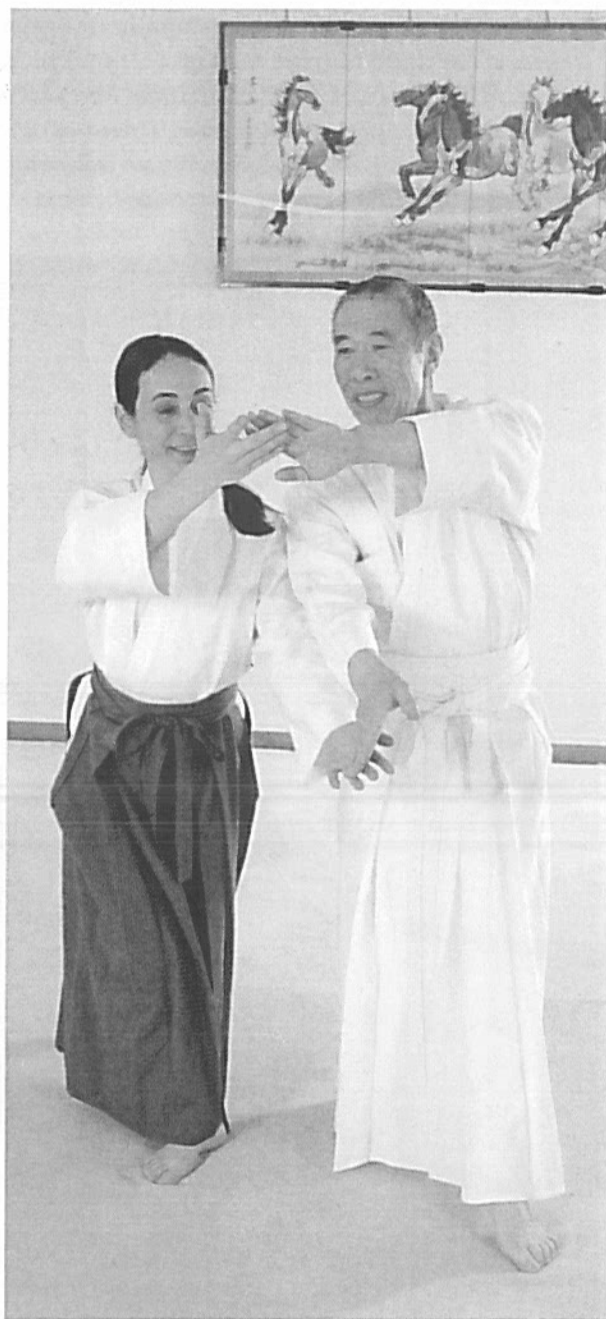
MASAMICHI NORO

Dans la spirale du Kinomichi



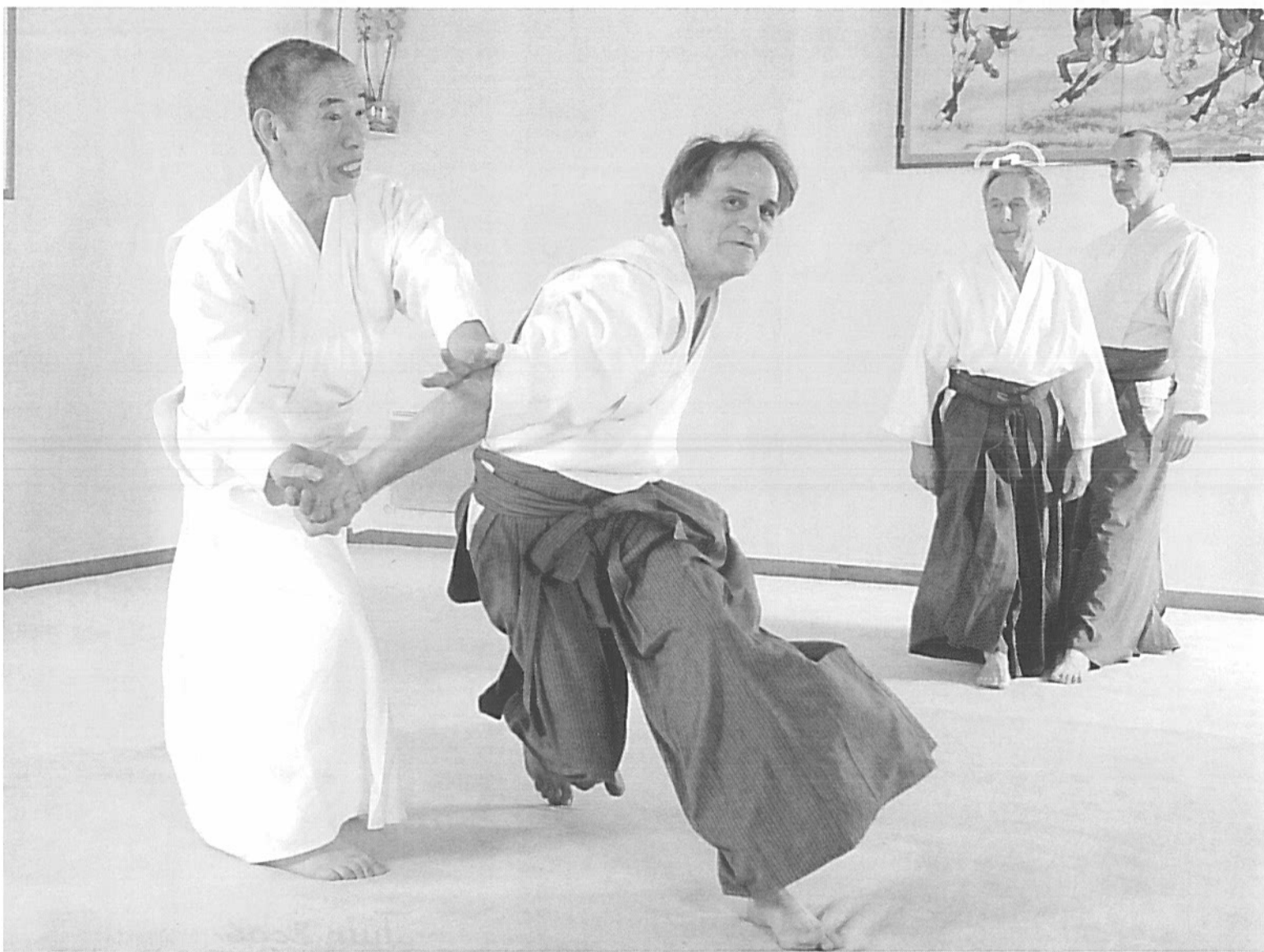
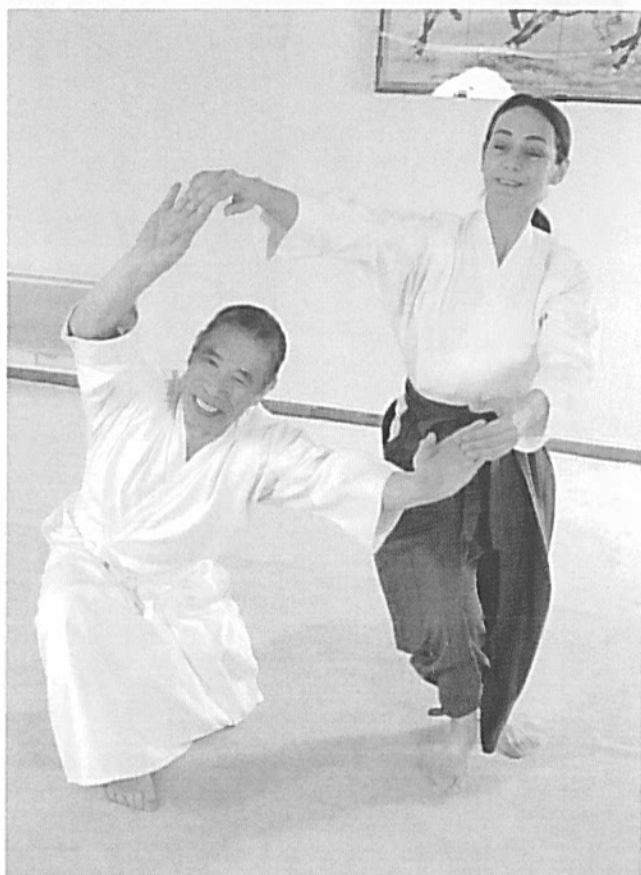
Le Kinomichi est un art martial créé par Maître NORO Masamichi en 1979 à Paris. Depuis, il s'est développé en Europe et dans de nombreux pays dont le Mexique, le Brésil et la Tunisie. Maître NORO Masamichi a été l'élève direct de Maître UESHIBA Morihei, fondateur de l'Aïkido. Le Kinomichi est reconnu discipline affinitaire à la Fédération Française de l'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires ou F.F.A.A.A.

Pour maître Noro,
l'enseignement doit se faire
dans la joie et
la bonne humeur.



UNE TRANSMISSION

En 1955, Maître NORO rencontre son maître, UESHIBA Morihei. Il renonce alors à ses projets et ses études pour se consacrer uniquement à étudier auprès de cet homme à la fois âgé et pourtant si puissant. Il devient donc uchi deshi et vit avec 4 autres condisciples une existence dédiée aux exercices et aux entraînements du dojo. Du matin au soir, parfois la nuit, les disciples se soumettent aux austérités d'un enseignement qui vaut à leur dojo d'être surnommé « le Dojo de l'Enfer ». Ils veillent jour et nuit sur leur maître, cuisinant pour lui, portant ses bagages lors des déplacements, se levant la nuit pour veiller sur son confort. « Je me souviens que chaque jour, l'entraînement du matin (réservé aux uchi deshi) commençait par Irimi Nage. J'étais son uke (partenaire) et je commençais chaque leçon avec cette technique. Ensuite, Maître UESHIBA procédait à son cours qui souvent était unique car il pouvait ne jamais revenir sur ce qu'il venait de montrer. Je me suis longuement interrogé sur l'importance qu'il attribuait à Irimi Nage. » Le maître marque une pose et son regard fait vivre ce temps qu'il nous fait partager. « *J'ai fini par saisir qu'il utilisait Irimi Nage pour sentir son énergie et qu'avec cette sensation, il recourrait à telle ou telle technique pour ajuster son trajet, son écoulement.* » « Maître UESHIBA me prit un jour comme « disciple ser-





vant ». La première épreuve vint avec la nuit. Je m'endormis plein de satisfaction pour sursauter, le cri du maître rugissant à mon oreille. Chaque nuit, il poussait un kiaï terrible m'arrachant à un sommeil qui fuyait jour après jour. Une nuit, au bruit du shoji qui s'entrouvait, il me trouva en seiza en train de le saluer. Il sourit et de ce moment, il me confia la tranquillité de ses nuits. Il va sans dire que j'avais du mal à récupérer de cet entraînement nocturne ! » Maître NORO nourrit souvent ses leçons de ses souvenirs. Ce que son maître lui a transmis est au cœur de chaque cours qu'il donne en France et à travers le Monde. Il a pu voir comment UESHIBA sensei enseignait mais aussi comment au long des jours et de la journée, il vivait son enseignement. La tradition distingue radicalement les soto deshi (élèves extérieurs) des uchi deshi pour leur accès à l'intimité du maître. Le Maître est celui qui fait vivre la Voie et ses principes dans ses actes mêmes et les fait observer à son disciple.

Un après-midi, Maître UESHIBA lui dit de le suivre pour lui révéler le secret de l'Aïkido. « Avec une immense fierté, je l'ai suivi et m'assis attendant la révélation. Maître UESHIBA prit un jo (bâton) et en le faisant aller et venir en pique et en cercle tout autour de lui, il se mit à chanter et à danser. Mes yeux s'agrandirent d'étonnement et je pouffais de rire. Le maître s'arrêta net et reparut fâché. Il devait m'expliquer par la suite qu'il venait de lier la spiritualité du Shinto et sa pratique du bâton. Sa lecture du Kojiki (un classique du Shintoïsme) trouvait enfin un écho dans son art personnel. Je n'ai jamais retrouvé une telle expression de la spiritualité dans l'Aïkido. Cette expérience reste pour moi une direction que je m'efforce de suivre »



UNE CRÉATION

Maître NORO a été envoyé en Europe en tant que « Délégué pour l'Europe et l'Afrique » par Maître UESHIBA lui-même. Empruntant la route d'Extrême Orient de l'époque, il débarque le 3 septembre 1961 au port de Marseille. Par la suite, il put accueillir les maîtres NAKAZONO et TAMURA à leur arrivée sur le sol français. Sa mission de pionnier de l'Aïkido le mène alors à ouvrir et faire ouvrir plus de 200 dojos dans plusieurs pays tant d'Europe que d'Afrique, allant de la Suède au Sénégal. Cependant, une expérience lui ouvre de nouvelles perspectives. Nourri de la tradition extrême orientale, lecteur assidu de Lao Zi, ami du maître zen DESHIMARU Taisen, il s'interroge sur l'énergie, le ki, et sa manifestation. Certes, de son maître, il a beaucoup reçu mais, poussant son exigence toujours plus avant, il demeure insatisfait de sa propre réalisation. Un matin en forêt, il revient à son questionnement et reçoit d'un arbre une réponse : « L'énergie traverse l'arbre sans qu'il y ait un centre. De la terre, elle s'élève vers le ciel. » De ce moment, il réoriente les techniques que lui a léguées Maître UESHIBA et fait partir la poussée non du hara (centre énergétique situé dans l'abdomen) mais de la Terre vers le Ciel, des pieds vers la tête et les mains en traversant le hara. Le Kinomichi est né de cette circulation ascendante de l'énergie.

Une autre source du Kinomichi est l'insistance de Maître UESHIBA à répéter que les techniques d'Aïkido visent à la réalisation de l'Amour. Maître NORO avait développé une certaine efficacité martiale. Ses Irimi Nage et ses Shiho Nage étaient tenus par certains pour des références. Mais

↳ les blessures occasionnelles des élèves le poussèrent à réexaminer sa pratique au regard des exigences de son maître. Parallèlement, une rééducation consécutive à un accident lui fit découvrir le travail de reconstruction d'un corps. Il saisit alors une nouvelle possibilité d'orienter ses techniques vers une fortification du corps. Chaque mouvement se doit de tonifier, d'assouplir et de sensibiliser le corps du pratiquant que ce soit le sien propre ou celui qui devenait dès ce moment un partenaire.

UNE ACTUALISATION

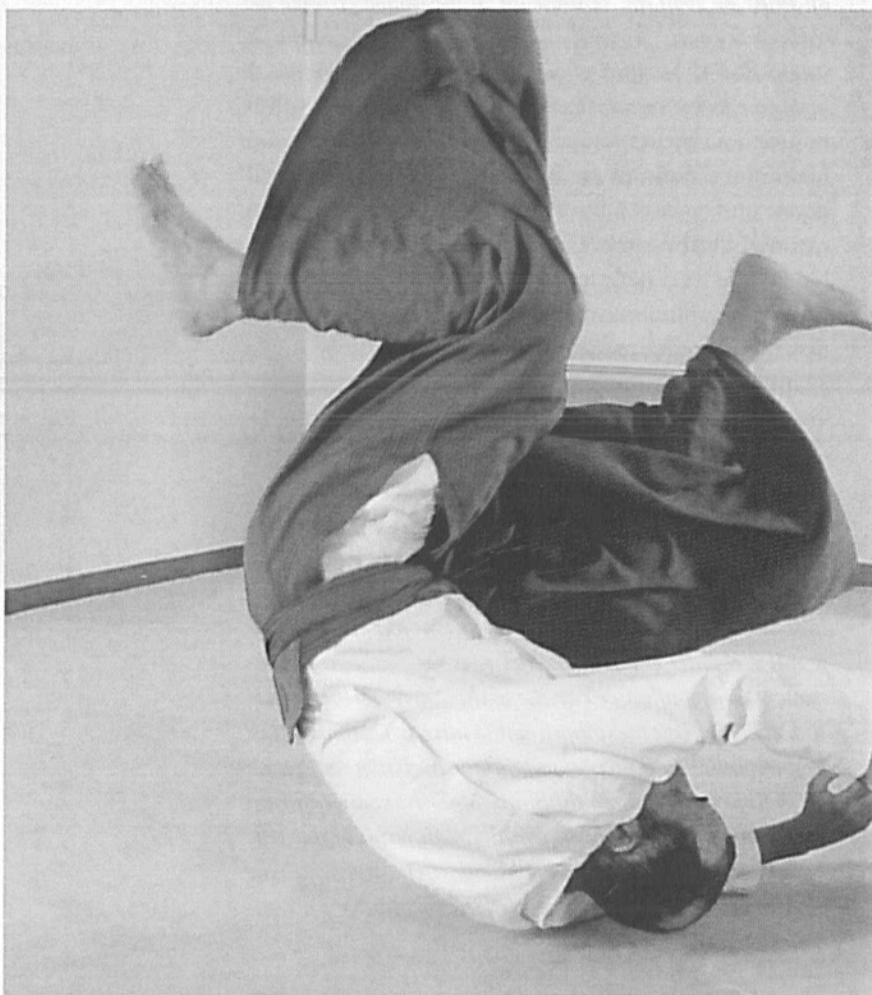
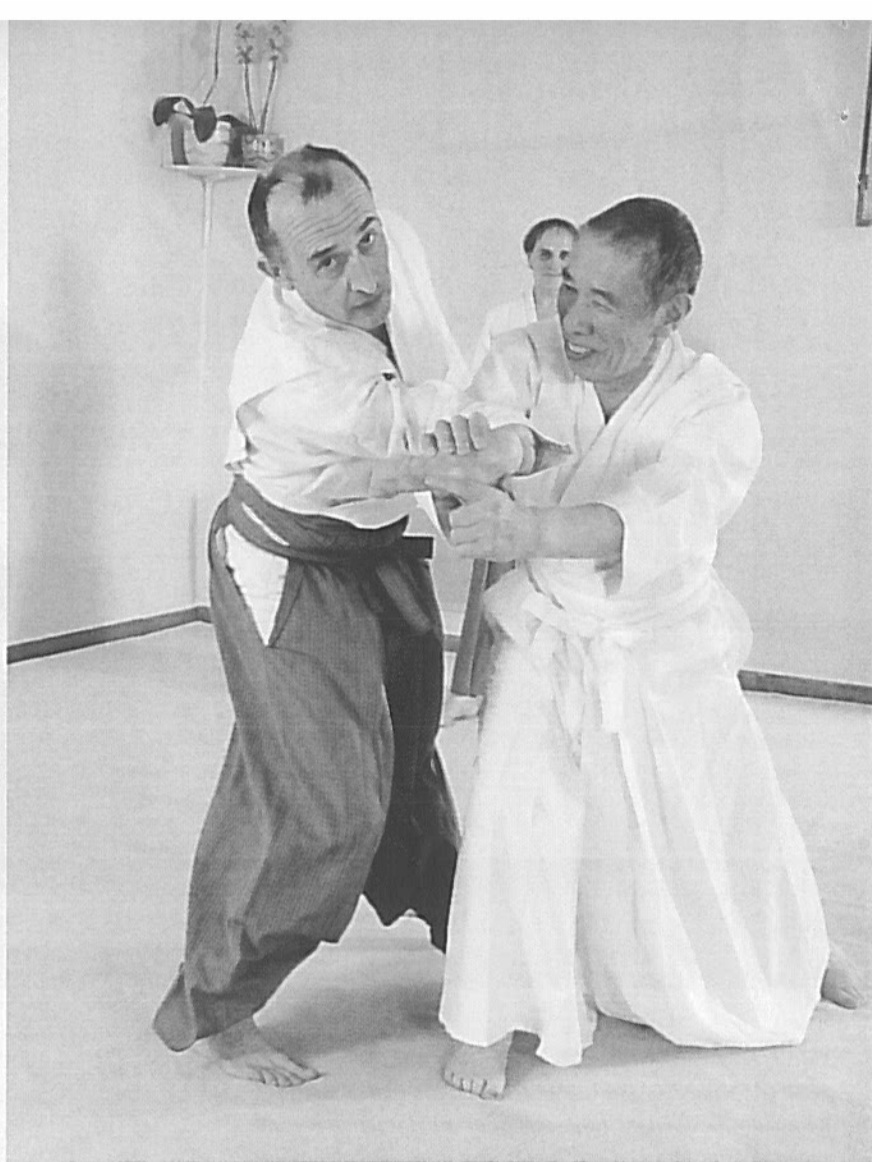
Chaque fois que l'on rentre dans le dojo, on se doit de produire tous les efforts pour avancer dans l'art, dans la maîtrise des techniques mais aussi dans la conformation aux principes énoncés par le maître. Si le Kinomichi a sa source dans l'expertise de Maître NORO, que celle-ci se fonde sur une solide formation par Maître UESHIBA, qu'elle s'est développée au contact de l'Europe, il n'en reste pas moins que le Kinomichi intègre de nombreux courants de pensées, de multiples conceptions qui sont le fond philosophique et spirituel de l'Extrême Orient. Le fait même de saluer au début et à la fin du cours témoigne de la présence de l'étiquette traditionnelle japonaise, un savoir-vivre de tous les instants, qui situe chacun et permet une juste appréciation des rapports aux personnes, à soi, aux autres, aux élèves comme au maître. Cette juste place autorise une juste relation. Pour Confucius, l'homme se détermine par les 5 relations : au roi, aux parents, à l'épouse, aux enfants et aux amis. Le Kinomichi, en privilégiant le contact au partenaire, reprend implicitement cette conception du soi et pose la technique comme moyen d'œuvrer de concert, de vivre le rapport à l'autre, de tendre vers plus d'harmonie. Les pratiquants de Kinomichi renouvellent et actualisent cette lame de fond qui traverse l'histoire de l'Extrême Orient.

DES PRINCIPES

Il y a une géographie du Kinomichi. Nous pouvons percevoir plusieurs espaces ordonnés par la technique.

Avant tout, une verticalité dirige toutes les poussées. Les mouvements dits de Ciel aboutissent à des projections et ceux de Terre à des immobilisations. Cependant, quelque soit le type de mouvement, la poussée part du pied et voyage à travers le corps vers le haut. Le hara qui est mis en avant dans de nombreux arts japonais est ici un simple point de passage et non l'origine de la poussée. Cette génération d'énergie offre de nombreux avantages. Elle évite des contraintes articulaires chez les deux protagonistes tant par tassement que par cisaillement. Elle conduit à privilégier la sortie d'une situation fermée au maintien d'un contrôle. Elle fait coexister deux libertés de mouvement et soustrait la technique à la prééminence d'une partie sur l'autre.

En corollaire, l'effort se fait sur l'extension plus que sur la contraction. Maître NORO pousse ses élèves à faire grand, à prolonger l'espace, à ouvrir l'éventail des possibles. Le corps apprend à se relâcher pour ne pas raccourcir le geste, à étendre pour mieux guider, à écouter pour mieux saisir. Cha-



cun expérimente alors sa propre liberté individuelle à se mouvoir au sein de la technique elle-même. Chacun peut par l'écoute découvrir les sensations qui naissent en soi et chez l'autre. Le pratiquant entre alors dans la perception de deux espaces qui se rejoignent, se conjuguent et accomplissent ensemble un même mouvement. De ce mouvement concerté naît un troisième espace, celui de l'harmonie des deux corps.

Du cercle et de la ligne droite sort la spirale qui est leur conjonction harmonieuse. Dans le Kinomichi, le chemin choisi est celui de ce cercle qui avance pour ne jamais se refermer. La figure de la spirale a inspiré Maître NORO qui en a fait un principe de son art. Les mouvements de Ciel et de Terre, au nombre de 111 au niveau du Hakama, suivent tous cette forme. Elle se retrouve au petit niveau des articulations comme au grand niveau pour les déplacements. Par cette figure privilégiée, nous pouvons contacter le partenaire sans lui faire obstruction, sans l'arrêter ni le contraindre, sans réduire ni remplacer l'expression de sa volonté. Nous pouvons écouter et ressentir le flux de son souffle. Pour reprendre une ancienne expression orientale, nous nous ouvrons à « contempler le son du Monde ». Le partenaire vit selon un rythme mais aussi sur une musicalité qu'il nous faut saisir. Maître NORO insiste souvent sur ce point et nous pouvons y percevoir un rappel de UESHIBA sensei dans son kata de jo. Pour lui, les projections sont d'autant plus puissantes que nous avons saisi le rythme et l'énergie du partenaire. Bien qu'à le voir faire, cela semble couler de source, le reproduire reste un travail à remettre continuellement sur le métier.



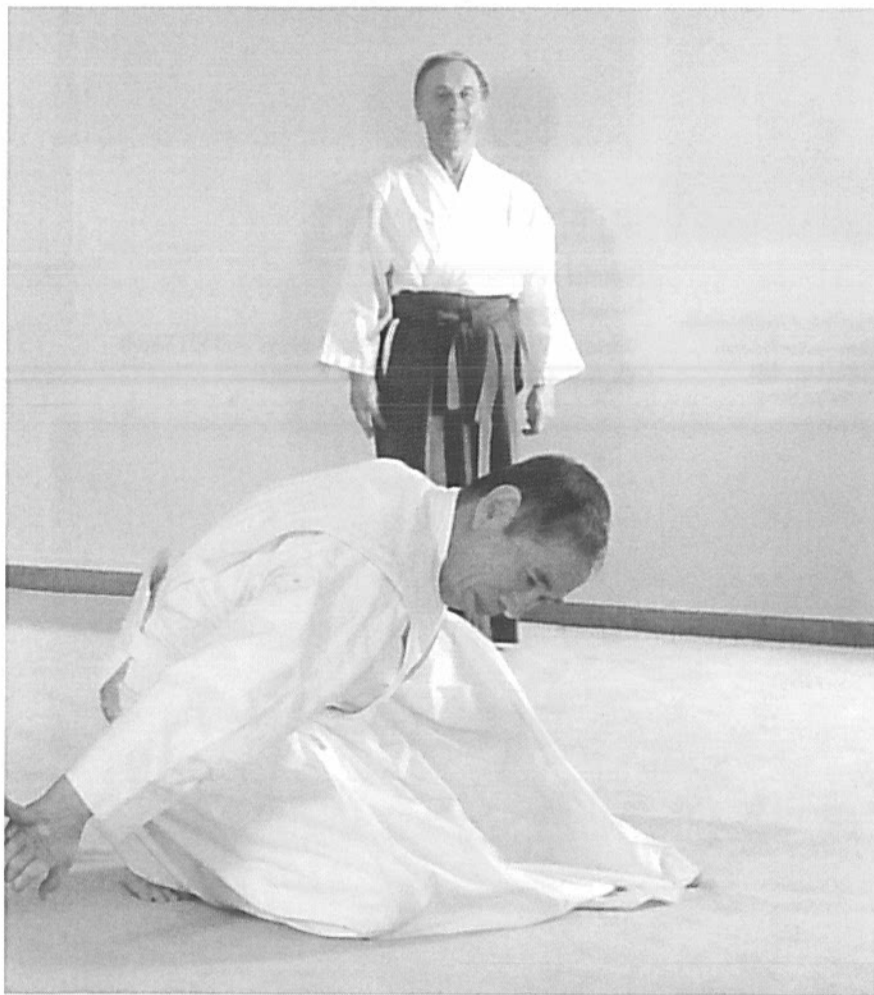
A droite, Philippe Nguyen, l'auteur de cet article, durant une séance d'entraînement au sabre.

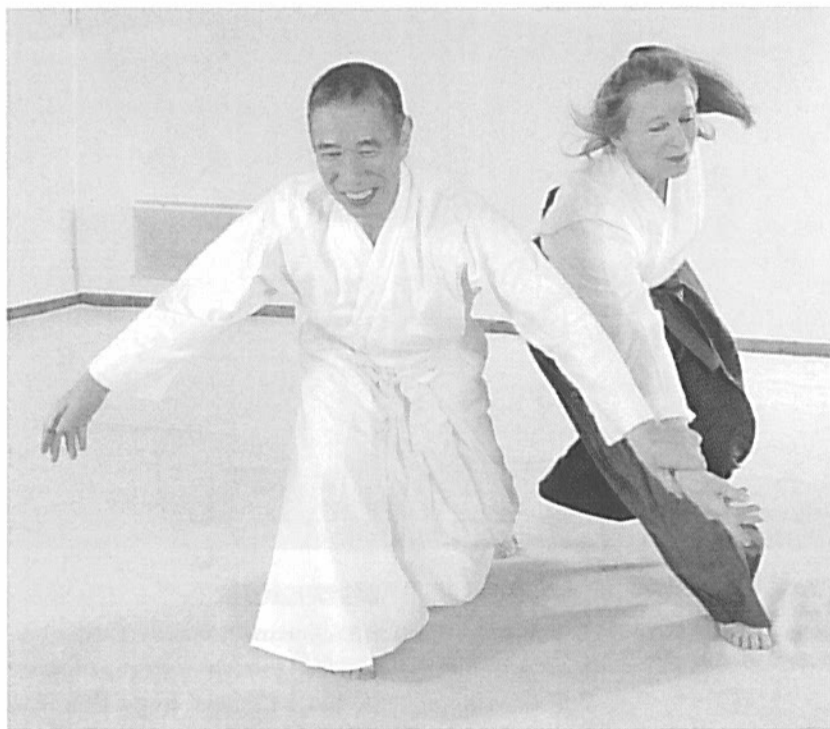
DES EFFICACITÉS

Le pratiquant d'art martial s'interroge souvent et même toujours sur l'efficacité de l'enseignement reçu et parfois sur celle de sa propre recherche. L'efficacité est par définition la capacité à produire des effets. Or nous désirons avant tout des effets visibles car nous voulons autant rassurer nos amis que nous rassurer. Cependant, limiter notre ambition aux effets visibles et souvent acquis sur une courte période ne nous permet pas de comprendre un art qui se veut l'héritier d'antiques traditions orientales. L'Asie approche le conflit différemment que l'Europe. La perception y est d'une perturbation, d'un équilibre à réajuster. Une vision issue du Taoïsme voudrait que l'efficacité opère en amont de chaque événement et que le rééquilibrage se fasse de manière si adroite qu'elle échappe à l'examen du grand nombre. On approuve le Général qui ne se fait pas acclamer car sinon il aurait laissé passer le moment de l'intervention. Si l'effet recherché est l'harmonie, alors l'efficacité serait la restauration de l'harmonie, voire la prévention de la perturbation. Nous sommes loin du spectaculaire et encore plus loin des démonstrations de force.

Le pratiquant de Kinomichi est à la recherche du souffle du mouvement. L'effet appartient aux deux partenaires. Il conduit à un savoir-vivre où l'on goûte chaque geste. Il préserve la liberté de se mouvoir sans recourir à la domination d'autrui. Il permet la détente et le sourire car dans le présent de la technique, il ne reste plus de place pour le doute ou le vouloir mieux. Souvent, l'exécution d'un geste appris entraîne une insatisfaction car le vouloir bien faire nous fait vivre l'angoisse de rater ou bien d'être en dessous de ce que nous pourrions faire en nous concentrant plus. Maître NORO dirige alors notre attention vers la sensation et nous invite à goûter le plaisir de l'instant partagé. Il met en avant la nécessité de contacter le Ki du partenaire. De ce contact, naissent le sourire et la détente. Maître NORO parle souvent des mouvements de UESHIBA sensei dont il était l'uke attiré. D'avoir pu goûter directement cette énergie a orienté sa compréhension de la pratique.

« Nous pouvons tout faire, des ukemis (roulades), des koshi nage (projections de hanches), absolument tout, si l'esprit est correct. » Maître NORO souligne que si chacun exécute





une technique dans la justesse aussi bien justesse d'esprit, que de rythme, que de perception de l'autre, alors chacun devient libre d'avancer avec son partenaire sans lui nuire. Ainsi par delà les âges et les conditions, le plaisir du Kinomichi unit le jeune au plus âgé, l'homme et la femme. Un maître ancien avait énoncé que « celui qui produit de la douleur est prisonnier des chaînes de la douleur ». Maître NORO a créé un art martial où le geste juste est dispensateur de plaisir.

Cependant, la sensation ne remplace pas l'énergie qui est le fruit de nombreux et incessants efforts. La sensation de l'énergie n'est pas l'énergie. Ce que les maîtres actuels et anciens ont découvert au prix d'une volonté continue d'avancer ne peut se satisfaire de facilités. Cet art est riche de techniques à mains nues, au bâton et au sabre. Les techniques se font debout, à genoux, avec contrôle ou projection, lentement ou plus rapidement. Chaque variation est une étude de l'énergie sous une forme renouvelée. Le Kinomichi est une recherche qui demande un effort de longue haleine et une curiosité pour toutes ses facettes. Il s'agit de ne pas limiter l'expression de l'énergie à une catégorie de techniques car ce n'est que de la compréhension de l'ensemble que se dégage une connaissance profonde de l'art, de l'énergie du Kinomichi.

DES TECHNIQUES

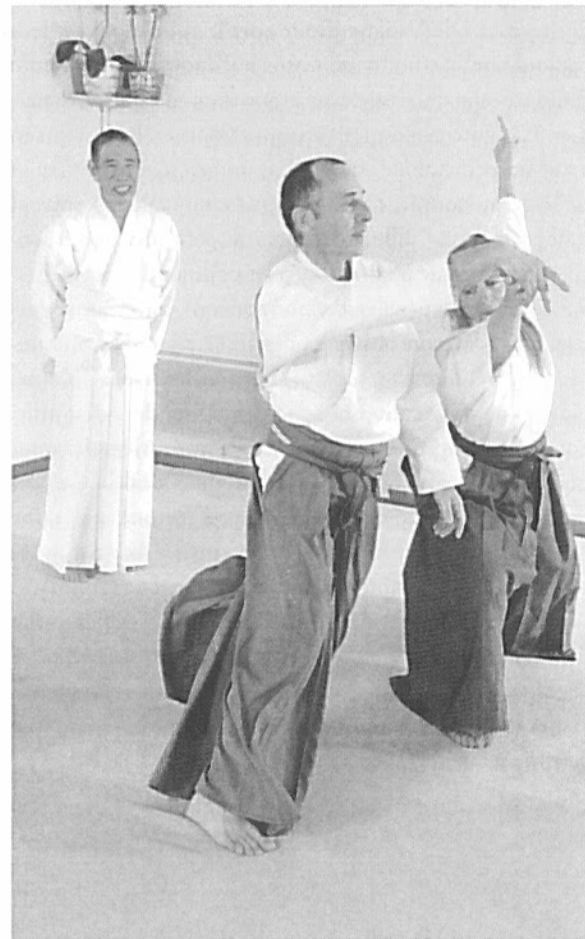
Pour le débutant, l'accès se fait par 6 techniques de base : Ichi, Nichi, Sanchi pour les mouvements de Terre et Itten, Niten et Santen pour ceux de Ciel. Dans la lenteur, il dénoue son corps et ses crispations. Les prises de conscience tant des muscles que du souffle se succèdent pour laisser place un jour au laisser-faire efficace, la progression du Kinomichi reposant sur 7 niveaux d'initiation. Entre temps, les étapes ont été suivies et l'intégration corporelle a modifié la perception du corps. Le bâton ou le sabre prolongent le geste, portent le souffle, déplient l'espace.

Le Kinomichi est une aventure pour celui qui se risque à la rencontre.



Pour finir, la traditionnelle photo de famille dans le très beau dojo de maître Noro.

Pourtant, de ces moments vécus et expérimentés, rien ne peut se dire car il en est comme des effluves, les mailles des mots sont trop grossières pour en restituer le parfum. Comme le Tao est une invitation à suivre la Voie, à avancer d'un pas, à mettre son pied dans l'empreinte d'un prédécesseur, le Kinomichi est une aventure pour celui qui se risque à la rencontre. ■



RENSEIGNEMENTS

Internet : www.kinomichi.com

E-mail : norokinomichi@yahoo.fr

Adresse : Korindo Dojo 98, Bd des Batignolles 75017 Paris

Tél./Fax : 01.44.70.99.39

