

Une longue histoire

Comment parler d'un maître? Les écueils sont nombreux car un maître est l'objet de projections de notre part. Obséquiosité ou, inversement, esprit de rivalité altèrent souvent notre rapport au maître.

Je suis Noro senseï depuis des années¹. J'ai entendu toutes sortes de propos sur lui, des plus illuminés chez ceux qui croyaient trouver un gourou, là où ils croisèrent un homme, aux plus amers chez ceux qui maugréaient de ne pouvoir le remplacer. Comme tout homme, Noro senseï a ses qualités et ses défauts. Il est difficile à cerner, insaisissable comme l'eau, le vent ou le feu. Sur le tatami, il semble parler de lui. Il a toujours une anecdote sur tel événement ou sur telle personne. Nous autres, les Français, croyons qu'il raconte sa vie. Mais c'est un malentendu. Car ce qu'il dit sur lui en cours ne relève pas d'une confession, mais d'un avertissement. Il rappelle les embûches qu'un créateur peut rencontrer dans sa vie. Il nous donne un exemple, mettant en scène ses faiblesses, ses illusions, ses espoirs pour que son expérience d'homme nous exhor-

**On ko ti shin,
« Pour comprendre
les choses nou-
velles, étudiez
les anciennes... »
C'est à l'aune de
cette évidence
proverbiale qu'il faut
comprendre le
sens profond du
Kinomichi, l'art de
Masamichi Noro.
Par Christophe Genin**

te à oser vivre notre propre existence. Il montre la détermination que nous devons avoir si nous voulons nous engager à notre tour dans cette voie. Il nous fait partager l'expérience d'un cheminement opiniâtre, parfois douloureux. Rien ne lui fut épargné : jalousies, calomnies, abandons, trahisons. Mais son moi intime échappe à ses

élèves. D'ailleurs, en tête à tête, il est pudique et élude les questions trop personnelles, préférant parler de ce qui donne sens à sa vie, l'Aïkido, le Kinomichi, ou de ce qui agrmente son temps libre, comme ses calligraphies, ses chats ou son jardin qu'il cultive.

J'aurais donc du mal à tracer le portrait d'un maître dont le cours spirituel et physique ne se laisse fixer. Qui plus est, il s'est déjà raconté plusieurs fois². J'en resterai donc aux engagements de Noro senseï, aux étonnements qui l'ont conduit à vouer son existence à une recherche inédite dans un art du mouvement entre les arts martiaux et la danse, entre le rituel et l'improvisation, entre le sport et l'éthique, dans lequel l'altruisme est fait geste, où le geste est rythmé par une musique intérieure.

Je verrai trois engagements, trois élévations de l'humain : l'Aïkido, le Kinomichi, le Kishindo.

L'Aïkido : un choix de vie

Pour comprendre ces engagements il faut voir d'où vient Masamichi Noro. Il naît

le chemin du cœur



**Souffle,
spirale,
sourire,
trois des
grands
principes
de l'art de
Masamichi
Noro.**

dans une famille stricte, à Aomori, ville portuaire de l'île de Honshu, au nord du Japon.

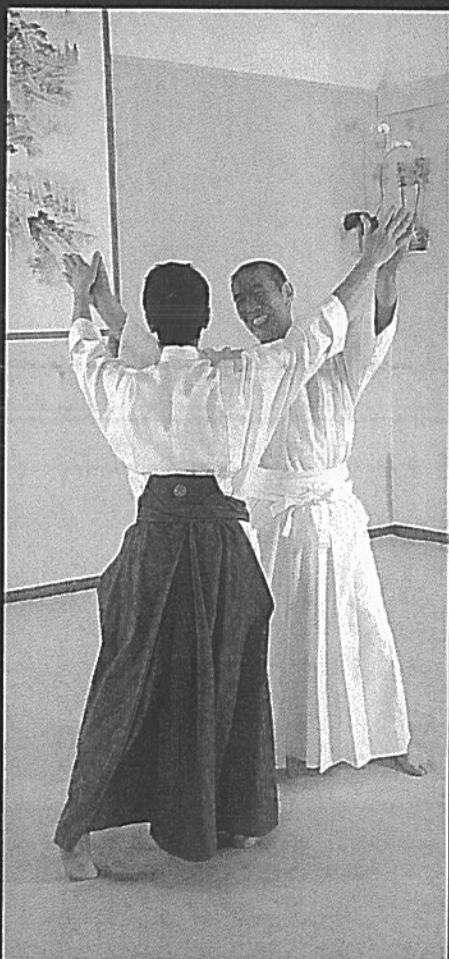
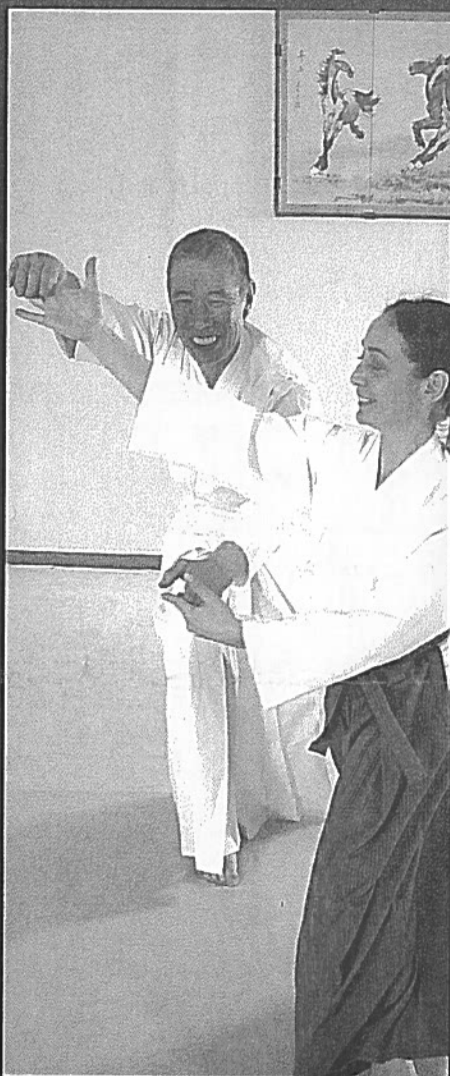
Son père travaille dans le génie civil. Il a de gros chantiers grâce au développement du port, en particulier pendant la guerre, la flotte japonaise, dont celle qui part mener la bataille de Pearl-Harbour, y étant abritée. Dans son enfance, il connaît la guerre, la galvanisation de tout un peuple conquérant, puis les bombardements de 1945 qui couvrent sa ville d'une immense ombre noire faite d'avions américains, enfin l'abattement de tout le pays suite à l'atomisation d'Hiroshima et l'occupation de sa ville par les Américains, étonnamment pleins de « gentillesse » envers les Japonais. Hiroshima, par la disproportion entre la taille de la bombe et sa puissance, lui apprend la vanité du militarisme.

Comme seul fils de la famille, il est appelé à devenir médecin, selon le vœu de son père. Mais au moment où commencent ses cours de médecine, suite à son brillant succès au concours, il assiste à une leçon de Ueshiba senseï. Un éblouissement : « *ma vie est là !* ». Il brave courageusement les volontés familiales pour devenir un *uchi-deshi* de Ueshiba senseï.

En fait il retrouve une certaine tradition du côté de sa mère, dont des aïeux furent des samourais : « *hommes du temple* ». Noro senseï explique bien que pour ces « *templiers* », l'éthique et la pratique de leur art ne se réduisent pas à l'espace du

temple, mais occupent leur vie tous les jours et en tout lieu. Un de ses ancêtres, Shinra Saburo, fonde le Daïto-ryu. Sa mère jouera un rôle décisif dans sa vie, car, alors qu'il est brisé par son accident automobile, en 1966, et qu'il l'implore de rentrer au Japon, elle lui somme de ne revenir qu'après avoir réussi dans sa voie. Ce qui, à nos yeux d'Occidentaux, passe pour une cruelle sévérité est pourtant le choc qui pousse Noro senseï à éviter « *la honte* » d'un échec et à redéployer l'Aïkido en Europe. Quand elle vient au dojo de la rue Logelbach, elle est chaleureusement applaudie par tous les élèves et, après sa mort, son fils lui dédie son dernier dojo, le Korindo dojo.

L'engagement de Noro senseï dans l'Aïkido est donc inconditionnel. Pensionnaire, il devient « *inséparable* » de son maître. Il assiste à ses cours, prépare sa cuisine et son bain, le masse quand il est fatigué. Ueshiba senseï lui apprend à reconnaître la juste cuisson du riz à l'odeur de sa vapeur. Un jour que Masamichi met son doigt dans



l'eau du bain pour voir s'il est à bonne température, le *doshu* le tance vertement et fait jeter l'eau, disant qu'elle est rendue impure et qu'il doit en estimer la température uniquement par la chaleur dégagée. Au milieu de la nuit, il le surprend dans son sommeil pour éprouver sa vigilance. Entre *uchi-deshi* règnent à la fois une amitié et une rivalité. Aussi, lorsque Morihei Ueshiba prend Noro senseï comme *uké* au lieu de Tamura senseï, pour ne pas perdre l'amitié de celui-ci Masamichi ira jusqu'à faire le pitre pour dissuader le maître de le garder comme partenaire. Ce fut un sacrifice qui lui coûte encore... Pour l'un, le maître est « *un second père* », pour l'autre, le disciple est « *son fils* ». Quand Noro senseï est missionné pour l'Europe et l'Afrique, les adieux sont poignants. À Kobé, où il embarque pour Marseille, il a le bonheur de revoir le *doshu*, accouru spécialement pour lui faire un ultime adieu. Les retrouvailles, huit ans plus tard, sont attristantes. Deux mois avant sa mort, Morihei Ueshiba, très malade, perd la mémoire. Il ne reconnaît pas Noro : « *qui êtes-vous ?* » lui demande-t-il. Même si Ueshiba finit par le reconnaître avec grande joie, cette scène dut affecter Masamichi, car à chaque fois qu'un élève remonte sur le tatami après quelques mois d'absence, il s'adresse publiquement à lui, simulant l'oubli « *qui êtes-vous ?* », avant de feindre de recouvrer la mémoire.

Le kinomichi : tout à reprendre

Comment Noro senseï passa-t-il de l'Aïkido au Kinomichi ? Les conditions et circonstances du changement furent multiples.

Un cheminement artistique

Il y eut d'abord une métamorphose personnelle. La pratique de Noro senseï fut toujours singulière³ par ses mouvements aériens et fluides, ses *ukémi* amples et silencieux, ses *atemi-waza* réduits, son absence de *shime-waza* ou de *tobu-waza*. Voyant dans son maître un « *créateur* », il pen-

1- Le témoignage suivant s'appuie sur trente-cinq ans de fréquentation de Noro senseï et sur plusieurs entretiens, dont le dernier, chez lui le 30 décembre 2009.

2- Voir France Judo, n° 7, septembre 1971, pp.42-44 ; l'entretien de Jean Paoli avec Masamichi Noro, « *Kinomichi, mouvement universel du ki* », dans Aïkido magazine, décembre 2003. <http://www.kiia.net/myfiles/file/publications/kinomichi%20mvt%20universel%20du%20ki.pdf> ; et les propos recueillis par Manou, « *Maître Noro, un homme en paix* », 11 avril 2008, pour Aïkidoka.fr.

3- En 1965 les judokas en appréciaient déjà la beauté. Voir Judo traditionnel, n°44, mars 1965, pp.8,9.

...Noro senseï répète volontiers que l'Aïkido et le Kinomichi diffèrent non par les mouvements, mais par "l'orientation du ki"...

sait l'Aïkido selon le modèle artistique d'une création renouvelée. Sa maturation le conduisait à inventer de nouvelles formes. Son accident lui avait montré le côté illusoire du guerrier sur-homme, mais lui avait révélé à quel point les mouvements mêmes de l'Aïkido pouvaient reconstruire un homme, corps et âme. Comme il le disait en 1976 : « *Aïkido pour se connaître soi-même et vivre en tant qu'homme* »⁴. Il comprit que l'agressivité des sports de combat revenait d'abord à se faire violence à soi-même. Dès 1969 il se lia avec Taisen Deshimaru, Graf Durckheim et Itsuo Tsuda, hommes de spiritualité. Son caractère indépendant, son exercice inventif, son histoire personnelle ne pouvaient se satisfaire du conformisme.

À un moment ou à un autre il se devait d'ouvrir sa propre voie.

Puis, il y eut une circonstance révélatrice. Noro senseï ne cache pas qu'une divergence avec le *doshu* Kishomaru Ueshiba l'a conduit, dans l'absolu respect de l'éti-

quette japonaise, à quitter l'Aïkikaï. Ce schisme fut un crève-cœur. Il perdait sa figure tutélaire. Dorénavant, le portrait de Morihei Ueshiba ne pouvait plus orner le cœur du *kamiza*. Il dut renoncer au nom d'Aïkido, au nom des mouvements et de leur classification. Il devait tout reprendre à zéro. Cette scission fut ambiguë : d'un côté Masamichi Noro fut ignoré un temps par certains maîtres d'Aïkido, excepté Asai senseï, d'un autre côté il fut soulagé de recouvrer une pleine liberté. Imprégné de l'âme et du souvenir de Morihei Ueshiba, il en réinvestit différemment la transmission.

Privé de la figure du père, il habite le *kamiza* d'une autre symbolique. Il y dépose son *mon* (emblème héraldique hérité de son père) et des calligraphies de son maître, qui n'est plus présent par son portrait mais par son œuvre poétique. Privé du nom « Aïkido », il baptise sa pratique « Kinomichi » en 1979. C'est quasiment le même terme. Le *kanji ki* reste, signifiant ce tonus élémentaire qui dynamise les êtres et les met en correspondance. Le *kanji no* est une particule nominale de liaison⁵ reprenant l'idée d'unité de *ai*. Le troisième *kanji* se lit indifféremment *michi* ou *do*. *Michi* est moins le « chemin » que la mise en route.

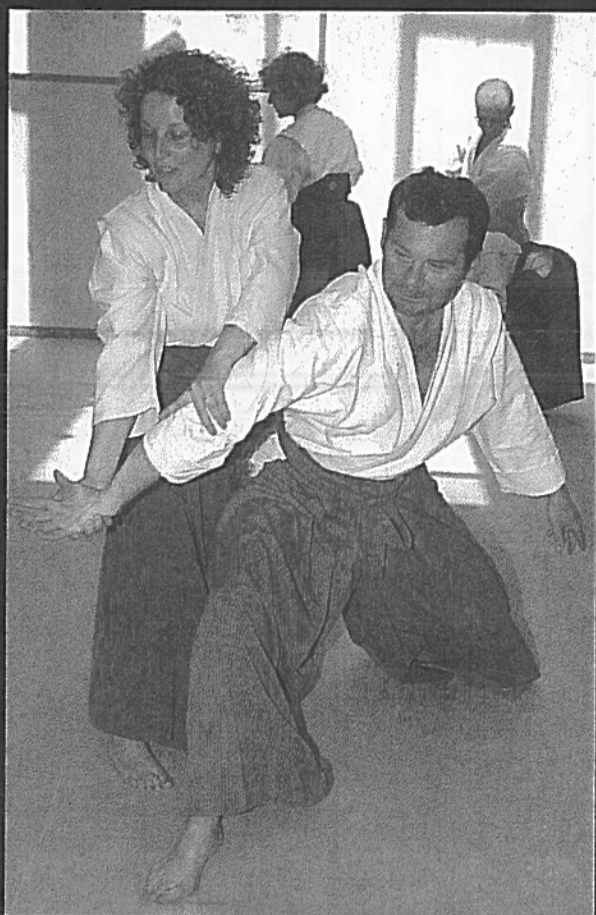
Chemin faisant, nous n'allons pas d'un point fixe à un autre, car nous progressons vers notre épanouissement. « *La voie de l'énergie* » est une traduction minimale puisque nous, Occidentaux, comprenons une méthode qui développe notre énergie, là où c'est le *ki* initial qui nous anime. *Ki no michi* signifie tant arriver à exprimer sa joie d'être dans le mouvement que trouver la ressource de son existence grâce au mouvement libre. Cette voie n'est guère plus un sentier solitaire, mais une cadence partagée avec autrui.

Nous devons donc changer nos représentations : laisser nos schémas statiques (permanence, fixité) pour des organisations dynamiques (fluidité, mobilité).

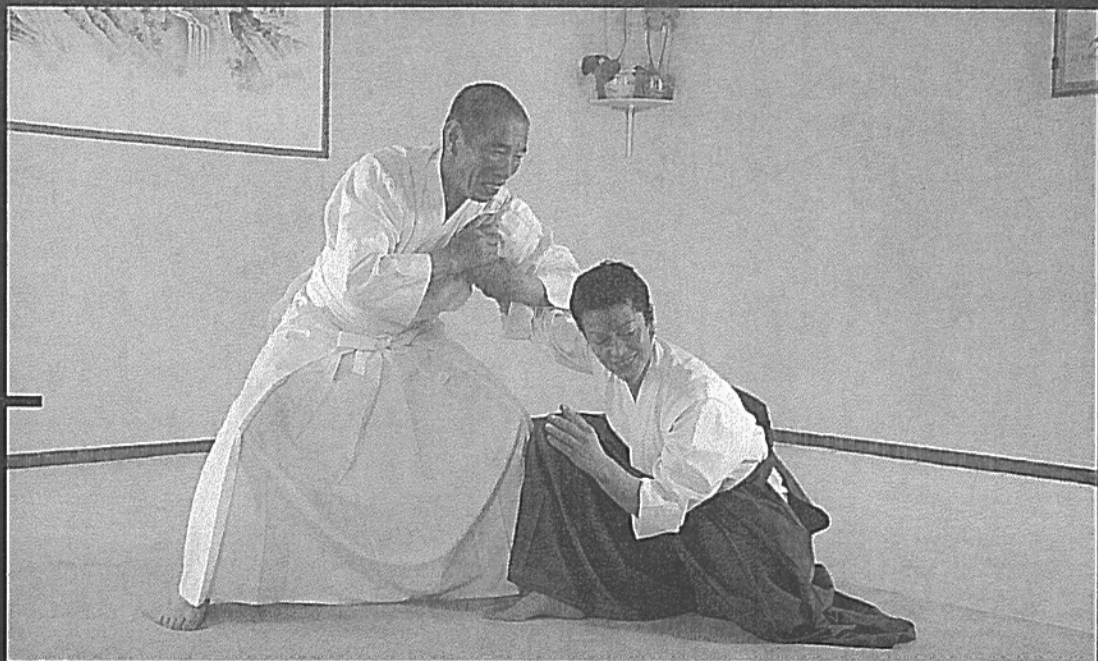
Sorti des organigrammes de l'Aïkikaï, Noro senseï construit sa propre classification. Il procède mathématiquement, rangeant les techniques par nombre cardinal (un, deux, trois, quatre, cinq / *i, ni, san, yon, go*), en ciel (*ten*) ou terre (*chi*), positif (*omoté*) ou négatif (*ura*) et les formes de contact par nombre ordinal (première, ..., seizième). Le tout est classé en cinq niveaux, ayant chacun son tableau de mouvements à connaître relativement à la maîtrise des formes de contact. Ses cinq niveaux suivent la symbolique qu'il enseigna dès ses débuts : glace, eau, vapeur, atome, principe unique.

Une réforme des mouvements

Noro senseï a toujours enseigné, pour autant que je puisse en témoigner, que, face au développement d'énergie qu'apportent les techniques de Ueshiba *doshu*, nous devons choisir entre une « *manifestation d'amour* » ou « *chercher la violence* »⁶. Il répète volontiers qu'Aïkido et Kinomichi diffèrent non par les mouvements, mais par « *l'orientation du ki* », par la finalité qui est de « *construire l'homme* », non de « *détruire un adversaire* ». Mais comment exprimer l'amour ? Le paradoxe inhérent à l'Aïkido – prétendre être « *amour* » avec des *atemi* et des clés – était résolu par le Kinomichi : l'amour commence par le contact avec l'autre dans son altérité même. Le génie de Noro senseï fut de comprendre que la femme était bien l'avenir de l'homme. Dans les cours, il apparait donc un homme et une femme pour que le geste même de rencontre s'incarnât. Le féminin n'était pas seulement l'autre part de l'humanité, avec lequel il fallait dorénavant composer, mais encore l'autre versant de sa propre virilité que chaque pratiquant homme devait dorénavant reconnaître et exprimer. À la guerre des sexes, historiquement soldée par la soumission des femmes, maître Noro substituait une harmonie des genres. Il trouva, en 1978, dans la méthode de gymnastique holistique, mise au point par la Dr Lily Ehrenfried, ce travail en douceur sur l'équilibre du corps qui répondait à ses aspirations. Aux stages d'été de L'Arbresle, véritable laboratoire de recherches en Kinomichi au début des années 1980, il intégra cette gymnastique dans son évolution formelle. Outre lever notre talon arrière dans les déplacements, pour assurer un appui par une poussée dans les orteils, il nous deman-



La gestuelle du Kinomichi doit être rythmée par une musique intérieure. Dans le sillage de Masamichi Noro, de nombreux pratiquants, comme Christophe Genin (page de gauche), ont suivi le chemin du cœur de leur sensei.



da de lever un bras au ciel. Ce qui bouleversait la technique ! Il ne s'agissait pas d'avoir une main en l'air, mollement, inutilement, mais de détendre notre envergure à la rencontre de l'autre.

Prenons un exemple, départ statique, saisie à droite, posture de base en triangle. Dans *shiho nage* un adversaire saisit mon poignet droit alors que j'ai les deux bras baissés ; je récupère la saisie de sa main droite et, dans un mouvement rotatif, je saisis sa main droite par ma main gauche ; je passe sous son bras droit et, par une clé, le conduis à terre où je le neutralise. *Uké*, au départ actif, devient passif, puis soumis. Dans *i-ten*, Noro sensei a « dilaté » la phase du premier contact pour en faire un mouvement à part entière. Mon partenaire me tend sa main droite ; je la recueille dans ma main droite, bras droit tendu vers lui ; je porte mon poids sur ma jambe gauche, mon pied droit tendu vers le sol ; je lève mon bras gauche dans une extension qui va du pied à la main. Mon corps trace un arc de cercle de mon pied droit à ma main gauche, en passant par mon pied gauche, tandis que mon bras droit trace le rayon du cercle, dont le centre est le point de contact entre les deux partenaires. De son côté *uké* reste actif puisque, dans ce geste donnant-donnant, il produit une poussée égale de son pied gauche vers sa main droite. Cette poussée initie la phase dynamique d'un mouvement conjoint. Ensuite, ma main gauche, par un ample geste circulaire et rotatif, vient recueillir la main du partenaire ; celui-ci accompagne mon mouvement en acceptant la rotation de ses main, avant-bras, épaule et torse. Je passe sous son bras droit, mais au lieu de l'écraser à terre, nous produisons une poussée convergente, et, comme son bras est

en rotation, mon partenaire achève le mouvement par un *taï-sabaki* arrière. Lily Ehrenfried permit donc à Masamichi Noro de tout remettre à plat. Au sens propre : repartir du sol. Au début des années 1980, il observa nos crispations. Il nous fit donc travailler la sensation et l'acceptation du contact de l'autre par des *shiatsu*. Pendant des années, Noro sensei nous fit coucher à terre, insistant sur les étirements et elongations au sol, le contact des lombes avec le sol, un *jo* roulant sous notre dos, à relâcher nos tensions par une respiration longue, à apprécier la pesanteur de notre corps avant et après ces mouvements. Debout, nous travaillions le contact sans saisie, la « caresse », la poussée à vide, développant ce vocabulaire gestuel qui peu à peu devint le phrasé du Kinomichi.

La réforme des mots

La langue de Noro sensei m'a toujours étonné : un français approximatif dans sa syntaxe et sa grammaire, mais au vocabulaire toujours exact. Il a une oreille attentive et exercée qui trouve le mot juste et parfait afin de nous faire rire de nos appréhensions et encourager notre apprentissage.

Par exemple dans sa progression pédagogique des années 1960, il parlait de « formes d'attaque », aux noms japonais (*yokomen uchi*, *rio kata dori*, etc.) et de « chute » (*ukémi*). Il croyait que ces mots et cet ordre faciliteraient l'assimilation de l'Aïkido par les Européens, comme Mikinosuke Kawashi le fit pour le Judo.

En fin observateur, il comprit que l'Occident, dont la France, était une culture filtrée par le langage. Il saisit le lien intime, dans notre culture, entre corps et langage. Montrer des techniques par des gestes ne suffisait pas, car quelque chose chez ses élèves inhi-

bait l'assimilation du geste juste. Cette chose était le mot par lequel on nommait ou expliquait la technique. Comment faire aimer le tatami et aller au sol quand on parle de « chute », ce qui connote la déchéance, la ruine ? Au seul mot de « chute », bien des élèves anticipaient une jambe cassée ou une carrière brisée ! Le mot était donc une résistance à lever pour que le jugement lâche ses préjugés, pour que l'esprit se délivre de ses peurs et que le corps se vive dans l'acceptation. Adieu la « chute », vive la « roulade » ! L'*ukémi* ne fut plus un « brise-chute » comme seule solution pour éviter une luxation des articulations lors de clés de coude – tout ce vocabulaire de la lutte gréco-romaine qui intoxiquait les pratiques japonaises –, mais devint l'ultime prolongation du geste de *tori* dans le corps de *uké* par une onde spirale s'accomplissant en trois dimensions dans la boucle d'une roulade.

Il abandonna la dichotomie « positif/négatif », trop antagoniste, pour revenir aux mots japonais *omoté/ura* (avers/revers) propres à exposer la réversibilité d'une technique. De même, les « formes d'attaque » relevaient d'une tactique de commando. Comment parler d'harmonie alors ?

« Formes d'approche », puis « formes de contact » furent plus pertinentes. Comment mieux dire la rencontre que par le vocabulaire de la séduction ? « Sexy » devint donc le mot d'ordre des pratiquants, qui

4- Propos relevés par nous-même lors du stage de la Toussaint, dojo des Petits-Hôtels, à Paris, en 1976.

5- En japonais, no placée entre deux noms définit la relation grammaticale suivante : « possédant de possédé ».

6- Propos notés par nous-même lors du stage de la Toussaint, 1976.

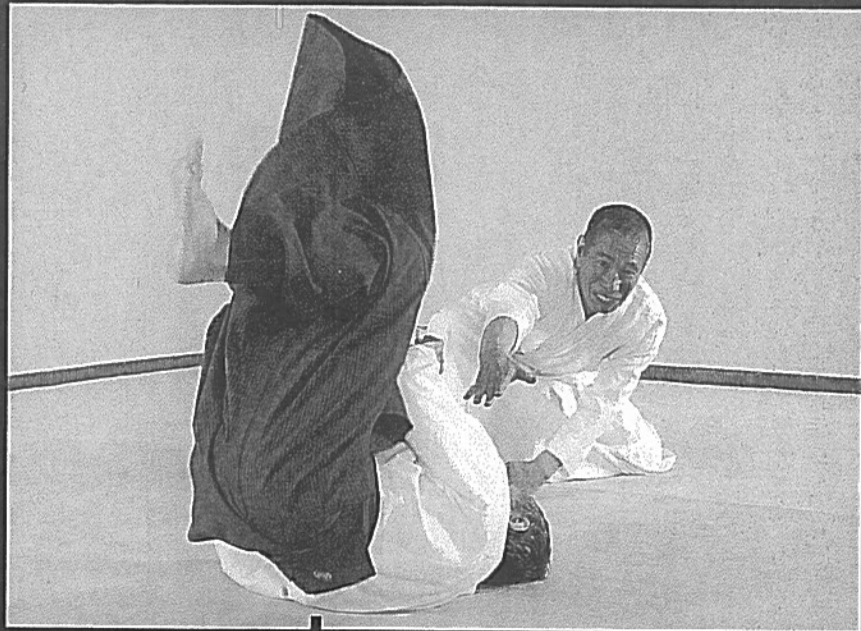


photo J. Paoli

**Le Kinomichi substitue
la "roulade" à
la "chute" de l'Aïkido.**

décomplexait les uns, amusait les autres et rendait pour tous la pratique du Kinomichi légère.

Les « trois S » furent notre memento de base : souffle, spirale, sourire. Expirer, épouser les vrilles de la vie, accueillir l'autre.

La pédagogie de maître Noro

Noro senseï est un drôle de pédagogue. D'abord il baptise chacun d'un sobriquet censé exprimer sa singularité : Bourgogne, Casanova, casse-pieds, célibataire, danseuse, des succès, Dracula, Espagnole, grand, homme d'affaires, Libanaise, mathématicien, my dear, Noro couché, pénible, petit docteur, philosophe, professeur, roi du rock, tricheur, Turquie, vieillard, yeux bridés, Zouzou, etc. Un vrai carnaval !

Ce jeu sur l'identifiant personnalise le rapport au maître. Il ne s'adresse pas à un public anonyme, mais interpelle une personnalité pour se donner un interlocuteur. Cela détend l'atmosphère sur le tatami, introduit de la complicité, voire un jeu de réparties entre le maître et les disciples et place chacun sous le regard bienveillant des autres. Même si des âmes susceptibles craignent cette exposition publique, elle n'est pas blessante. Autant les (rares) compliments de Noro sont personnalisés, autant ses reproches sont toujours collectifs.

Ensuite Noro senseï a un exceptionnel don de pantomime au service de l'humour. Il copie immédiatement toute posture, il singe tout mouvement maladroit ou grossier, renvoyant aux pratiquants les mimiques de leur peur ou de leur suffisance. Dans une même série, il passe du lutteur bombé d'orgueil au

timoré cassé par la vie, de la précieuse ridicule à l'intellectuel coincé, du benêt apathique au touriste négligent. Il mime un personnage qui représente un caractère physique et moral de chacun. Ce qui montre à tous qu'un mouvement n'est pas anodin mais engage un rapport à l'autre, voire des manières d'être. Observateur de nos faiblesses, il nous dévoile comment elles s'expriment dans nos gestes pour que nous puissions changer d'attitude, comme notre vision des autres et de nous-mêmes. Du coup, il ne recourt jamais à une pédagogie analytique qui décompose la technique en étapes. Il nous plonge dans une situation holistique : un mouvement est un tout qui met en jeu notre habileté technique, certes, mais aussi notre personnalité, notre sensibilité à l'autre, notre perception de l'ensemble de l'espace et du temps. C'est pourquoi il insiste sur le rythme d'un mouvement puisque celui-ci met en accord notre maîtrise du geste, l'écoute du partenaire, l'attention à l'environnement et, in fine, notre possible liberté d'interprétation du mouvement.

Kishindo : de tout cœur

« Le port du hakama est le signe d'une noblesse de cœur » disait maître Noro dans les années 1970'. Bien que sa santé ne lui permette plus de déployer toute sa puissance, Noro senseï continue d'avancer. Son enseignement actuel exprime ce *shin* : cette ardeur du cœur. Il est enfin arrivé à ce « principe unique » que Ueshiba senseï nommait « amour », dans lequel il voyait la chaleur capable d'unir les hommes entre eux. Depuis cinq ans, il nous demande de conduire nos gestes par cet esprit de concorde. Il entoure son cœur de ses deux mains qu'il ouvre dans un geste de don,

signifiant par là que l'essence du Kinomichi est dans cette générosité. Car le contact peut être un très beau geste, mais, sans don de soi, il reste formel. Nous aurions tort d'y voir un sentimentalisme naïf. Car *shin* est une des notions centrales de la culture japonaise, du *zen* et du *budo*, en particulier le *mushin* qui désigne cet esprit libre, immédiatement disponible, et qui est justement cette ouverture joyeuse propre aux maîtres.

Le *shin* accomplit son enseignement. Comme il voit que la pratique de ses élèves est satisfaisante, techniquement et moralement, il ne craint plus de réintroduire des techniques « anciennes » qui sont des variations (*henka-waza*) réorientées par ce « cœur à cœur ». Car la technique n'est que l'ensemble des moyens donnés en vue d'une fin. Aussi se donner le « cœur » comme horizon de la pratique rend légitime tout mouvement circonscrit par cette générosité.

Pourquoi Noro senseï en arrive-t-il là ? Peut-être est-ce sa manière de réaliser le grand médecin qu'il aurait pu être. Il a compris que les « arts martiaux » étaient pauvres comme techniques de mise à mort, mais sublimes comme construction de l'homme.

**Le kinomichi :
une rencontre culturelle**

L'Association Culturelle Française d'Aïkido fut le premier nom que Noro senseï donna à son école en 1962. D'emblée il avait vu juste : tout est affaire de culture. Contrairement à d'autres maîtres japonais, il n'est pas resté étranger en terre d'accueil. Lui-même se dit Français de cœur aujourd'hui, même si sa demeure et son jardin sont pleins de « japonaiseries ». La société nipponne, avec ses tensions et son étiquette sévère, lui est devenue étrangère. Le Kinomichi a réalisé une acculturation: il a francisé l'ancien délégué pour l'Europe et l'Afrique ; il a japonisé des milliers de pratiquants européens.

Suivre un maître, c'est avoir à chaque cours l'exemple vivant d'un chemin de vie en mouvement. Un jeune maître est grand par sa promesse de puissance; un vieux maître est grand par la reconnaissance de sa vulnérabilité. Noro senseï eut cette sorte de sublime explosif dans ses mouvements; aujourd'hui il a atteint cette sagesse qui acquiesce à sa propre fragilité. Un grand humaniste indéniablement. *

Christophe Genin

7-Enseignement au dojo des Petits Hôtels. Noté par nous-même.