

# Le kinomichi art du mouvement

« **K**inomichi » signifie littéralement « la voie du Ki ». Un concept japonais que l'on traduit généralement par « énergie vitale », « souffle », voire « âme », faute d'un équivalent exact en langue française. Mais le mieux est sans doute d'ignorer les dictionnaires car, pour ce terme, il n'y a meilleure définition que les sourires et le ravissement de ceux qui s'adonnent à cette pratique. Un art du mouvement créé par Masamichi Noro en 1979 et conçu comme une passerelle entre l'Orient et l'Occident. Ni tout à fait une gymnastique douce, ni tout à fait une danse, ni tout à fait un art martial... (1)

« Arrivé en Europe dans les années 60 pour diffuser le aikido, à la demande de son fondateur, mon maître Morihei Ueshiba, j'ai d'abord été frappé par la profonde solitude de l'homme occidental, se souvient Masamichi Noro. Puis, au fil des années, j'ai ressenti un malaise grandissant à enseigner cet art martial que les Occidentaux envisageaient d'abord comme compétitif et agressif. Jusqu'à ce que j'éprouve la nécessité de créer une discipline fondée sur la recherche d'harmonisation... »

## Présence à l'autre, présence à soi : le contact

Dans cette perspective, Masamichi Noro a substitué aux principes « attaque-défense », « activité-passivité », celui de contact. Contact avec le sol, avec une canne, un sabre ou un boken (sabre de bois), mais surtout contact avec un partenaire. « C'est la condition même de la sensation, le point de rencontre entre l'intérieur et l'extérieur »,



**Gymnastique douce, danse, art martial, le kinomichi est aussi un contact avec un partenaire.**

explique Daniel Roumanoff (2) qui, pour le distinguer du toucher, n'hésite pas à citer Gerda Alexander, fondatrice de l'Eutonnie : « Par le contact nous dépassons consciemment la limite visible de notre corps, alors que par le toucher nous restons à la périphérie de la peau. Par le contact nous incluons dans notre conscience l'espace environnant. »

Avant la rencontre effective avec le partenaire, qui s'effectue main contre main, une qualité de présence à soi-même et l'ouverture à l'autre sont incontournables. « Il y a dans cette situation un énorme travail psychologique à faire, qui s'il est occulté risque d'hypothéquer toute l'évolution ultérieure » précise l'instructeur

Raymond Murcia (3). À terme, le contact - ou autrement dit la perception réciproque de la pleine présence de l'autre - doit aussi pouvoir se réaliser à distance, au-delà du toucher. Et pour ce faire Masamichi Noro insiste sur le nécessaire « lâcher prise » de l'égo. Tout un programme !

## Entre le ciel et la terre : l'expansion

Autre aspect caractéristique du kinomichi et qui le distingue franchement des arts martiaux : le recours aux étirements. Victime d'un terrible accident de voiture lui ayant laissé le dos complètement bloqué, Masamichi Noro, encore instructeur de aikido, avait accepté que deux de ses élèves kinésithé-

rapeutes, Gisèle de Noiret et Marie-Thérèse Foix, pratiquent sur lui leur technique d'étirement. « En même temps que je m'étirais, j'expirais. Ce fut une révélation, confie-t-il. J'en éprouvais un tel bien-être que j'ai immédiatement souhaité l'intégrer à ma propre recherche. »

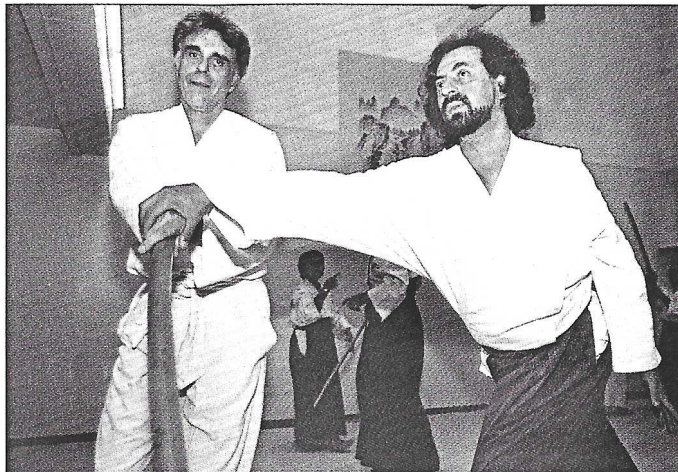
Aujourd'hui, Masamichi Noro utilise également le terme « expansion », un mot qui évoque le corps pris dans sa globalité et qui incite autant à s'élever vers le ciel qu'à s'ancrer au sol. « L'homme se leurre facilement à ne vouloir que la force du ciel », justifie-t-il. « Si l'on demande à quelqu'un, en position debout, de s'étirer, les mains vers le haut, il y a de fortes chances pour qu'il se contracte, enfonce la tête dans les épaules

et bloque sa respiration sans prendre appui au sol», ajoute Raymond Murcia. *Ce que le kinomochi apporte à l'étirement, c'est la liaison terre-ciel. Un étirement résulte d'une partie du corps qui expulse, qui repousse, et d'une autre qui va vers un objectif. Entre les deux, le corps s'organise.* » Sinon, à travailler certains muscles « en solo », des déséquilibres voire des pathologies sont susceptibles de s'installer. Cette notion d'expansion remet aussi en cause une conception du « hara » appréhendé comme le centre de l'énergie vitale. *« À se le représenter comme un centre, on risque de se focaliser sur la recherche d'un point précis, alerte Masamichi Noro. Or que fait le chêne pour se développer ? Ses racines puisent sans cesse dans la terre tandis que sa sève monte vers le ciel. L'important est de trouver l'harmonie entre ces deux forces montante et descendante. »*

## La spirale dans la joie

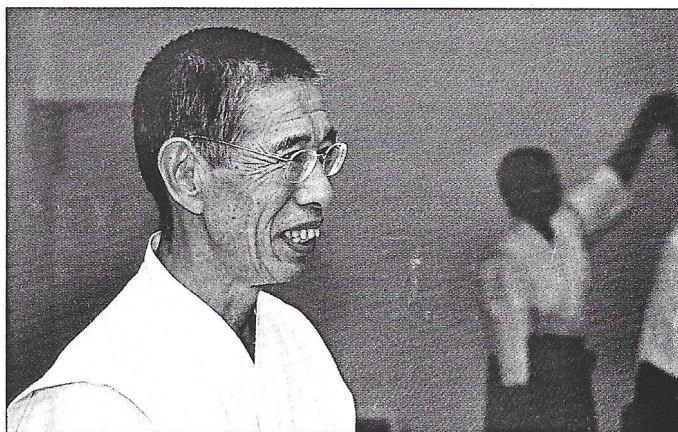
Pour apprivoiser ces forces, le kinomochi propose de travailler des mouvements inspirés par la spirale, forme du vivant par excellence. On la retrouve dans la double hélice de l'ADN, la cochlée (conduit de l'oreille interne), certains muscles en torsade autour d'un membre comme le muscle couturier de la cuisse... Faites-vous même l'expérience. Quand votre main se tend pour saisir un objet, sa trajectoire n'a rien de rectiligne. Elle se déploie dans un mouvement d'ouverture légèrement spiralé. *« La spirale est le trajet de l'énergie, le contraire de la ligne droite. La ligne droite c'est la destruction, elle ne permet pas l'évolution »,* estime Masamichi Noro.

Qu'elles s'effectuent seules ou avec un partenaire, lentement ou avec dynamisme, toutes les figures du kinomochi se réalisent donc à travers une ou plusieurs spirales. Il en résulte une grande fluidité qui contribue largement au plaisir d'exécuter ces mouvements. *« Quand on fait un mouvement, cela doit être agréable. Dès que je trouve quelque chose d'agréable dans*



Contact avec le sol, avec une canne, un sabre ou un boken (sabre de bois), mais surtout contact avec un partenaire.

Ci-dessous, Masamichi Noro, créateur du kinomochi.



la pratique ou même chez les autres, je l'expérimente, insiste Masamichi Noro qui se présente volontiers comme un chercheur. *La joie qui vient du mouvement est un besoin fondamental de l'homme.* »

## Une discipline pour tous

Dans le kinomochi, il n'y a ni ceinture jaune, ni ceinture noire - symboles trop entachés de connotations techniques et compétitives - mais cinq niveaux d'initiation que chacun parcourt à son rythme. Dans certaines séances, les débutants sont guidés par les plus avancés. À partir de six mouvements de base enseignés lors de l'initiation 1, le dynamisme est progressivement introduit. Peu à peu, les figures se complexifient, prennent de l'amplitude et de la vitesse, s'inscrivent dans une occupation de plus en plus structurée de l'espace. Pour l'initiation 5, elles ont résolument gagné

## POUR EN SAVOIR PLUS

En France, une trentaine d'instructeurs enseignent le kinomochi.

Se renseigner au :

► Centre International Noro kinomochi. Korindo Dojo, 98, bd des Batignolles, 75017 Paris.

Tél. : 01 44 70 99 39.

Site Internet :

[www.kinomochi.com](http://www.kinomochi.com)

en souffle et en liberté, il est alors possible d'improviser et de créer.

C'est généralement autour de l'initiation 3 que les disciples revêtent le « Hakama », jupeculotte symbolisant les onze organes de la médecine orientale à travers ses cinq plis externes et ses six plis internes (cinq yang et six yin). Mais là encore son attribution ne dépend pas seulement d'une aisance technique.

*« C'est le travail dans et par la technique - mais en n'en restant pas là - qui, seul permet l'ouverture du cœur, confie Masamichi Noro à Raymond Murcia. Se libérer de la technique implique qu'on est passé par elle. Se libérer n'est peut-être pas le mot juste. Transcender ? Oublier ? L'enseignant n'indique pas un niveau en proposant le bakama. Il dit à l'élève : "Vous êtes entré dans la voie". »*

Qui sont ces gens cherchant à « entrer dans la voie du Ki ? » Sur les tatamis beaucoup d'artistes, des danseurs, des musiciens, des peintres, des acteurs. Mais aussi des thérapeutes et des enseignants... D'une manière générale des personnes qui cherchent une discipline ne créant pas de dichotomie entre le corps et l'esprit. L'âge importe peu. Et les seniors l'ont bien compris.

À la question : *« Que vous apporte le kinomochi ? »*, les effets corporels sont bien sûr mis en avant : prise de conscience de différentes parties du corps souvent négligées (pieds, bassins, dos), meilleur équilibre et meilleure coordination... Mais il ressort aussi que la libération des tensions et des crispations corporelles agit sur le psychisme : désinhibition, diminution de l'agressivité, maîtrise des peurs, etc., pour les uns : amélioration de la concentration, plus grande stabilité, meilleure disponibilité face aux changements pour les autres. De là à dire que le kinomochi constitue une thérapie, il y a un pas que Masamichi Noro se refuse de franchir. *« C'est un mot piégé »,* affirme-t-il.

Reste que le bien-être a assurément quelques vertus préventives... ●

**Texte et photos  
Bénédicte Fiquet**

(1) Le Kinomochi est considéré par le ministère de la Jeunesse et des Sports comme une discipline sportive.

(2) Daniel Roumanoff est l'auteur de « La Pratique du Kinomochi avec maître Noro » aux éditions Critérium.

(3) Raymond Murcia est l'auteur de « Le Kinomochi. Du mouvement à la création, rencontre avec Masamichi Noro », aux éditions Chemins de l'harmonie.