

CÉLINE RIGODON - PHOTOS JEAN PAOLI

## COMME UN MOUVEMENT PERPÉTUEL...

Créé par Masamichi Noro Sensei en 1979, le Kinomichi puise son essence dans l'art reçu par son fondateur auprès de Morihei Ueshiba O'Sensei. Sa modernité suscite un engouement constant de pratiquants venus de tous horizons. Rencontre avec Laurianne Héran, 2<sup>e</sup> dan, qui définit sa pratique comme une expression corporelle, dans l'exécution d'un mouvement lors de la mise en relation de deux ou plusieurs partenaires.

### Par quelles voies vient-on à la pratique du Kinomichi ?

Se retrouver sur la voie des arts martiaux n'est-il pas dû au hasard de la vie ? J'ai remarqué, lors de discussions avec plusieurs pratiquants, que les raisons pour lesquelles ils avaient commencé le Kinomichi pouvaient être très diverses. Certains viennent pour y trouver une pratique proche de l'Aïkido mais avec une méthode différente, d'autres pour une recherche artistique et d'autres enfin pour un bien-être corporel. Certains encore découvrent cet art lors de stages ou de démonstrations. Mais je ne peux citer toutes les raisons pour lesquelles les pratiquants poussent la porte d'un dojo de Kinomichi, car il y a je pense autant de motivations que de pratiquants !

Il y a quelques années, j'ai découvert le Kinomichi par le biais de la recherche

d'un dojo d'Aïkido. Mon père avait pratiqué l'Aïkido dans sa jeunesse et, à la lecture de quelques livres qu'il avait dans sa bibliothèque, cela avait déjà capté mon attention. Mais j'ai réellement commencé à m'y intéresser à la fin de mes études, j'avais besoin de trouver une activité physique différente des sports collectifs ou individuels. Je recherchais une pratique avec plus d'interactions avec les personnes, sans compétition et avec le souhait de progression personnelle. L'aspect historique et traditionnel des arts martiaux me plaisait également, et je trouvais que l'Aïkido, un art martial au service de la paix, pouvait me correspondre. Je m'étais donc mise à la recherche d'un dojo, et je suis tombée par hasard sur le Kinomichi, enseigné dans le seul dojo de mon quartier. Aujourd'hui, après plusieurs années de pratique, j'ai l'impression d'avoir trouvé

ce que je cherchais et de découvrir une pratique formidable, aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Lors des cours de Kinomichi, nos professeurs nous enseignent tout ce qu'ils savent avec passion, cela nous enthousiasme pour progresser dans la pratique et contribue à créer des liens forts entre les pratiquants. Et c'est aussi, grâce à cette transmission entre pratiquants que dorénavant le Kinomichi a pris une place importante dans ma vie.

### Plus que dans d'autres pratiques martiales, le Kinomichi semble suggérer une recherche d'expression corporelle, comment cela se manifeste-t-il ?

Parmi les bases et fondements du Kinomichi, on attache une importance à l'attitude corporelle, appelée aussi « shisei ». Elle est définie par



L'harmonie et l'union entre les partenaires effacent toute volonté d'affrontement.

l'expression corporelle lors de la mise en relation entre deux ou plusieurs partenaires, lors de l'exécution d'un mouvement. L'attitude est essentielle avant, pendant et après la réalisation de la technique. L'équilibre, la posture, les appuis au sol et leur poussée, ainsi que la verticalité sont inhérents au Kinomichi. D'autres attitudes sont également indispensables dans la pratique : le mental, la détermination dans l'exécution d'un mouvement et le regard.

### La mixité sur le tatami, bienfait ou handicap ?

Je constate aussi que le Kinomichi trouve sa richesse par cette diversité de personnes et de personnalités. Les différences d'âge, de sexe et de personnalité sont des atouts car ils nous permettent d'être toujours en recherche d'adaptation, de pouvoir apprendre de chacun et donc d'évoluer dans sa pratique. Dans le Kinomichi, beaucoup de femmes pratiquent, on frôle la parité, et même dans l'enseignement, on a des professeuses telles que Monique Pison, Catherine Auffret, et bien d'autres ! Une des forces du Kinomichi est aussi son accessibilité pour tous, chacun peut pratiquer selon

ses capacités, progresser à son propre rythme et pratiquer avec plaisir !

### Le Kinomichi veut-il, fondamentalement, gommer tout esprit d'affrontement, de compétition ?

Dans la pratique du Kinomichi, on ne parle pas d'affrontement mais plutôt d'équilibre entre les forces des partenaires. Il ne sert à rien d'aller « force contre force », mais plutôt de trouver comment faire circuler l'énergie, le ki, tout en gardant une efficacité dans la réalisation d'une technique. Le fait de rechercher l'harmonie et l'unité entre partenaires efface cet esprit d'affrontement. Il y a toujours un respect de la distance entre partenaires, puis par le biais du contact, on guide et contrôle le mouvement. Comme dans l'Aïkido, il n'y a pas de compétition dans le Kinomichi, car dans ce but d'harmonie, elle disparaît. Qu'en est-il du concept de la spirale qui semble également au cœur du Kinomichi ?

Dans notre pratique, on entend souvent parler de la « spirale », mais la notion de spirale peut être différente en fonction de chacun des pratiquants. Pour moi, la spirale se crée d'elle-même

sans que nous nous forçons à la créer. C'est à la fois par la dynamique du mouvement, l'énergie et l'étirement des corps des partenaires qu'elle va pouvoir se former peu à peu. On la retrouve aussi dans la pratique du jo, où, par exemple, le jo tourne sur lui-même entre nos mains, il forme donc une première spirale. Puis, en faisant déplacer un partenaire qui tient un bout du jo et en appliquant le principe terre-ciel, on crée alors une autre spirale dans la réalisation d'une technique.

### Ne s'agit-il pas aussi d'une certaine maîtrise du corps, des sens et de la respiration... du ki ?

Oui, il faut aussi une maîtrise du corps, et le corps et l'esprit par le mouvement sont le « vecteur de l'énergie ». Il faut pour cela pratiquer régulièrement, répéter les mouvements afin qu'ils s'inscrivent en nous. Les sens sont aussi très importants. À l'aide de tous nos sens, on doit être attentif à tout ce qui nous entoure, être sensible au mouvement. On ajoute aussi à cela la respiration, le fait d'être guidé par le souffle du partenaire permet de trouver l'harmonie dans la réalisation d'un mouvement, d'une technique.





**Comment le message et l'héritage de Noro Masamichi Sensei, le fondateur du Kinomichi, vous parviennent-ils ?**

Je n'ai pas eu l'honneur de rencontrer Masamichi Noro Sensei, c'est donc à travers les pratiquants et les personnes qui l'ont connu et côtoyé, que son message et son héritage peuvent m'être transmis. Lors de moments d'échanges pendant les stages, les professeurs partagent volontiers leurs histoires et moments passés avec Noro Sensei. Son art nous est également transmis à travers l'enseignement de cette pratique. Lors de ses cours, Hubert Thomas évoque très souvent Noro Sensei, et fait souvent référence à son art et à sa personnalité. Il partage avec nous les moments d'échanges qu'il a vécus avec lui sur les tatamis, mais aussi en dehors du dojo. L'ensemble des pratiquants que j'ai rencontrés parlent de Noro Sensei toujours avec admiration et avec un grand respect pour cet art qu'il a créé et développé. Me concernant, je découvre Noro Sensei à travers l'enseignement et les récits d'Hubert Thomas, Lucien Foml, Jean-Pierre Cortier, ainsi que d'autres grands professeurs, participant aussi à ce rôle de transmission et de sauvegarde de la pratique du Kinomichi.

**Pour comprendre ce qu'est le Kinomichi, faut-il se plonger dans une culture d'origine et des principes spécifiques ?**

Pour comprendre certains principes du Kinomichi, il faut connaître son histoire, sa provenance et ses bases afin de comprendre ses points communs et ses divergences par rapport à l'Aïkido et d'autres arts martiaux. Noro Sensei était tout d'abord disciple de Morihei Ueshiba, et donc pratiquait l'Aïkido. En créant le Kinomichi, je pense comme certains des pratiquants, qu'il n'a jamais arrêté l'Aïkido. Quelque part, en pratiquant le Kinomichi, nous tendons vers l'Aïkido car c'est à la fois son origine et son objectif. Au Japon, la Dai Nippon Butoku Kai (DNBK) reconnaît le Kinomichi comme faisant parti des écoles d'Aïkido et aussi des Budo. Ce qui diffère dans le Kinomichi, c'est la pédagogie de son enseignement, l'approche et les principes de bases. On parle d'« initiations », de « manières », de « formes » et enfin de techniques. On travaille les techniques de façon lente sur les premières initiations, puis on enchaîne ces mêmes techniques avec plus de dynamisme et de déplacements, ensuite on peut revenir à nouveau aux

premières initiations car elles sont plus ancrées et permettent d'approfondir les détails... c'est un peu comme un mouvement perpétuel afin d'aller toujours plus loin dans l'évolution de notre pratique. À l'étape des initiations plus avancées, nos mouvements sont plus naturels, et l'on peut constater que notre pratique, et celle de l'Aïkido, se rapprochent. Ces deux pratiques tendent l'une vers l'autre.

**Vous avez séjourné au Japon, dans quel cadre ? Parlez-nous de cette expérience, de votre ressenti.**

En avril 2016, nous étions un groupe d'une dizaine de pratiquants avec des hauts grades de Kinomichi à partir pour Kyoto pour participer au 5<sup>ème</sup> World Butoku Sal. Cet événement, organisé par la DNBK, rassemblait des centaines de pratiquants d'arts martiaux traditionnels venus du monde entier ! Des pratiquants d'Aïkido, mais aussi de Karaté, Judo, Ju-Jitsu, Kobudo, Iaido, Kyudo et bien d'autres. Les moments les plus marquants furent pour moi les démonstrations au Butokuden, lieu emblématique des arts martiaux japonais. Ce dojo très ancien

Pour Laurianne Héran, 2<sup>ème</sup> dan, l'unité corps et esprit dans le mouvement garantit la réussite de la technique.



Bonne humeur et sourire sont des fondamentaux de la pratique du Kinomichi.

« Dans la pratique du Kinomichi, on ne parle pas d'affrontement mais plutôt d'équilibre entre les forces des partenaires... »

nous a plongé dans une atmosphère difficilement descriptible. À l'intérieur, pas un bruit. Juste la pratique, le craquement du plancher et les quelques cris de pratiquants. De savoir que de grands experts avaient déjà pratiqué dans ce dojo, et que nous avons pu participer à des démonstrations dans ce même lieu, cela me paraît encore irréaliste ! Nous avons même eu la chance de faire une démonstration devant de grands maîtres, ainsi que devant la princesse impériale Akiko de Mikasa, que de souvenirs incroyables ! Ce séjour fut une véritable immersion dans la culture des arts martiaux traditionnels avec des instants de partage inoubliables avec les pratiquants.

**Noro Masamichi Sensei portait en lui une pratique martiale avec arme, « le sabre, c'est le miroir de l'âme, une beauté parfaite », disait-il. Comment cet art du sabre est-il transmis dans le Kinomichi ?**

Le Kinomichi est pour moi un art martial, car toutes les finalités de ses techniques peuvent être très puissantes. Et comme dans la plupart des arts martiaux, en plus des approches à mains nues, la pratique des armes est souvent présente. Dans le Kinomichi, elle est indispensable car elle a l'origine de beaucoup de mouvements et de techniques que l'on retrouve par la suite à mains nues. Dans une majorité des dojos, on étudie principalement le jo et le bokken. Mais dans la nomenclature du Kinomichi, on peut aussi étudier le

tanto, le iaito (sabre) et le tessen (éventail de fer). Dans la pratique, toutes les armes doivent être le prolongement du corps, il s'agit donc de bien les maintenir tout en gardant une certaine souplesse et une liberté dans le mouvement des doigts. L'étude du iaito par exemple permet notamment de travailler sa posture, son équilibre, son regard, mais aussi de retrouver des points de passage que l'on redécouvre par la suite dans la pratique à mains nues.

**Dans quel état d'esprit faut-il être sur le tatami pour entrer dans la pratique ?**

Pour entrer dans la pratique, on doit être à la fois calme et très attentif car il faut tout ressentir. Nos sens doivent être en éveil, nous devons être présents mentalement et physiquement afin de capter au mieux chaque partenaire dans la pratique. Et chaque cellule de notre corps doit être réceptive et réactive dans la réalisation d'un mouvement. Je pense qu'il faut aussi rester humble, être bienveillant envers les autres pratiquants et donner le maximum de soi. Rester soi-même, naturel, modeste et, si possible, être en forme et de bonne humeur !

**Le Kinomichi, pratique physique, mentale ou harmonie du corps et de l'esprit ?**

Pour parvenir à l'harmonie entre partenaires, ne faut-il pas d'abord qu'ils trouvent l'harmonie en chacun d'eux, en leur propre corps et esprit ? Car si

leurs esprits vagabondent, la technique est juste une mécanique, il n'y a pas d'énergie. À l'inverse, de deux esprits qui se rencontrent et qui s'harmonisent, peut-on dire que leurs corps vont suivre ? Je pense aussi que deux partenaires doivent s'accorder tels des instruments de musiques, être à l'écoute l'un de l'autre et doivent garder le contact tout au long du mouvement.

**Le Kinomichi, une union des énergies, mais vers quel but ?**

L'union des énergies permet un mouvement fluide dans l'écoulement continu dans le temps et l'espace. Il en découle une recherche pour une meilleure santé personnelle grâce à l'échange avec autrui et une sensibilité accrue dans le cadre d'une recherche pour une application martiale au sens large et noble du terme.

**Où se trouve la plus grande efficacité du Kinomichi ?**

L'efficacité dans le Kinomichi peut se trouver sous différentes formes et elle n'est pas forcément physique. Elle réside dans la réalisation d'une technique réussie mais aussi dans l'union des partenaires, dans des mouvements fluides, dynamiques et esthétiques. Il faut trouver l'harmonie en chacun de nous. L'efficacité se trouve dans une optimisation d'un chemin de vie construit en partie par l'échange avec l'autre.



ANTONIO HERNANDEZ

## L'INSTITUT FRANÇAIS DU KINOMICHI

Le Kinomichi s'organise. Le Kinomichi a été créé en 1979, en France, par feu Masamichi Noro Sensei, délégué de l'Aïkikai de Tokyo pour contribuer au développement de l'Aïkido en Europe et en Afrique. Avec l'assistance de ses plus proches disciples, Masamichi Noro Sensei a élaboré et codifié une nomenclature technique concrétisant la progression des pratiquants.

Depuis 2000, représenté par la Kinomichi International Instructors Association (KIIA), le Kinomichi s'est organisé au sein de la Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA).

Après le décès du maître fondateur de la discipline, les dirigeants de la KIIA, en étroite collaboration avec les instances fédérales ont décidé de normaliser la pratique et l'enseignement du Kinomichi dans le cadre fédéral, tout en préservant son originalité.

Le nécessaire développement du Kinomichi imposait en effet d'en garantir l'éthique et la pratique, dans le respect des règles sportives, médicales et pédagogiques, propres à tous les arts martiaux conformément aux dispositions du code du sport.

À ces fins, l'Assemblée Générale de la FFAAA, présidée par Francisco Dias, a approuvé, le 18 novembre 2018, la création d'un organisme fédéral autonome pour le Kinomichi régi par un statut particulier qui a pris le nom de : Institut Français du Kinomichi (IFK). Dans la continuité, les dirigeants de clubs français de Kinomichi se sont réunis le 20 juillet 2019 et ont adopté, à l'unanimité, le règlement de l'IFK dont le but essentiel est de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et développer la pratique et l'enseignement du Kinomichi. L'assemblée des clubs a également élu un conseil d'administration et un président en la personne de Hubert Thomas shihan, 7e dan de Kinomichi de la CSDGE.

La création de l'IFK est ainsi une évolution importante dans l'organisation du Kinomichi. L'Institut Français du Kinomichi aura désormais la charge d'établir et de faire respecter toutes les règles techniques, éthiques et déontologiques, concernant la pratique du Kinomichi. Sous l'égide de la FFAAA il organisera en outre la formation et le perfectionnement de ses cadres, supervisera la délivrance des grades dan et sera garant des droits et devoirs de tous les pratiquants et enseignants.

Fluidité, équilibre, le Kinomichi retrouve les bases de l'union des harmonies de Morihei Ueshiba O'Sensei, reçues et transmises par Masamichi Noro Sensei.



[www.kiia.net](http://www.kiia.net)  
[www.Kinomichi-kiia.com](http://www.Kinomichi-kiia.com)