

La relation terre-ciel comme le contact sont des fondements au cœur du Kinomichi. Mais l'art de Noro Masamichi ne se conçoit pas sans une recherche d'harmonie, tel que le vit Catherine Auffret.

Quand vous entendez Kinomichi, que vous vient-il immédiatement à l'esprit ?

Kinomichi, art du mouvement créé par Noro senseï. Parmi d'autres, certains mots me viennent à l'esprit : contact, énergie, harmonie, spirale, ouverture, fluidité et mouvement bien sûr ! Pour moi, le mot Kinomichi évoque avant tout le mouvement, un art du mouvement, « ... *le mouvement, c'est la vie !* », maître Noro le dit et le répète si souvent !

Pas de vie sans souffle, sans énergie, le Kinomichi engage les pratiquants dans cette voie (Kinomichi signifie voie de l'énergie). Pas de dualité, ni d'affrontement, mais une pratique corporelle, avec partenaire, pour trouver ensemble un maximum d'harmonie.

Comment êtes-vous venue au Kinomichi ?

Quelles ont été vos motivations ?

Oserais-je dire que j'y suis venue un peu par hasard ? C'est pourtant la vérité ! J'ai pratiqué la gymnastique de nombreuses années, j'y trouvais des sensations proches d'un état de grâce, notamment à travers l'acrobatie. Je n'imaginai pas devoir m'arrêter, mais les années passant, il a fallu me rendre à l'évidence, j'avais passé la trentaine, je travaillais et j'étais maman de trois enfants. Dix heures de pratique hebdomadaire me permettaient tout juste de maintenir un niveau technique intéressant, je commençais à craindre les blessures. Je me suis alors tournée vers l'enseignement du fitness avec un brevet d'état en poche, pensant que c'était une suite logique. Si j'y développais une remarquable

condition physique, je ne retrouvais pas les sensations qui m'intéressaient. À la suite d'une course d'alpinisme, où j'avais perdu un peu de mes moyens, je constatai que mon mari restait toujours serein, quelles que soient les difficultés. J'ai pensé, à ce moment, que sa pratique régulière, depuis une dizaine d'années de l'Aïkido puis du Kinomichi en étaient peut-être la raison... Aussitôt pensé, aussitôt essayé ! Me voilà un beau jour de septembre 1998, aux côtés de Monsieur, en kimono, franchement pas à l'aise (après trente années de justaucorps et collants !) et me demandant bien ce que je faisais là... Lucien Forni, instructeur de la section d'Enghien, m'a chaleureusement accueillie, tout en m'expliquant comment nouer ma ceinture, le nœud bien placé au centre (siège du ki : souffle, énergie). L'exercice a commencé, une pratiquante, qui n'avait pas l'air d'avoir, à mes yeux, de grandes qualités sportives, m'a guidée dans mes premiers pas, en déployant

portent la vitesse et la force... Les sensations enfouies depuis si longtemps étaient là, dans le Kinomichi. J'étais conquise, et ce, dès la première séance ! J'ai senti que je pouvais avoir confiance en l'expérience de mon instructeur et des pratiquants plus anciens, un chemin s'ouvrait devant moi. À moi de savoir m'y engager ! Quelques mois plus tard, je participai à un stage au dojo de La Fontaine, à Paris, chez maître Noro. J'arrivai un peu crispée, son accueil était chaleureux, individualisé pour chacun d'entre nous ; l'atmosphère du cours détendue grâce à quelques remarques : « *pratiquez avec sourire !* », « *où est votre mari ? Qui est votre professeur ?* ». La beauté, l'énergie qui se dégageaient des techniques qu'il montra accentuèrent mon enthousiasme. J'avais le sentiment de n'avoir jamais rien vu de semblable. Si mes intentions, au départ, étaient un peu hasardeuses (pratiquer une activité physique, être plus sereine), je peux dire, après treize années de présence quasi quo-

une ligne

toute l'énergie dont elle disposait et avec tellement de cœur ! Première découverte, qu'importent les qualités sportives... Un peu plus tard, dans la même séance, l'instructeur me prit comme partenaire et je sentis dans un mouvement de base, réalisé avec lenteur, toute une énergie remonter en moi. Deuxième découverte, qu'im-

tidienne, que ces objectifs sont comblés et que ma motivation réside essentiellement dans le bien-être corporel et spirituel que j'éprouve en pratiquant le Kinomichi. Je peux y développer des qualités telles que souplesse, fluidité, dynamisme, patience, sérénité... De plus, le travail avec partenaire exige une écoute permanente de



photos J. Paoli



d'harmonie

l'autre, de soi. J'ai pu, parfois, retrouver cette sensation d'état de grâce dont j'ai parlé plus haut. Chaque cours est source de nouvelles découvertes, les techniques peuvent être répétées à l'infini, elles sont toujours différentes...



**Kinomichi,
action
conjointe du
corps et de
l'esprit.**

Le dojo est le lieu consacré de la pratique, comment s'y prépare-t-on ?

La première fois que je suis entrée au dojo à Enghien, je ne connaissais rien aux arts martiaux, à la conduite à tenir. Le comportement des enseignants, l'ambiance qui régnait m'ont conduite à me laisser guider, moi qui voulait toujours tout maîtriser ! Au dojo, en adoptant l'attitude requise, nous développons le respect, la confiance, la tolérance, la maîtrise de nos émotions. Les plus anciens ont pour rôle de transmettre ces valeurs aux plus novices. Se préparer pour aller au dojo? Je ne sais pas, j'ai le sentiment que le Kinomichi fait tellement partie de ma vie, oui, cela fait partie de mon mode de vie !

J'apprécie toujours le moment où je prends le chemin du dojo, quels que soient les temps de transport et les conditions, je me sens déjà prête ! Entrer dans le dojo, c'est « s'ouvrir à un autre monde ». laisser le-

aussi un lieu de rencontre et de partage, la pratique du Kinomichi ne se concevant qu'à deux et au sein d'un groupe.

La pratique du Kinomichi se poursuit-elle en dehors du dojo ?

À l'heure où j'écris ces lignes, je suis blessée au genou après un accident de ski. Chaque jour, pendant les exercices de rééducation, les sensations corporelles acquises au Kinomichi me facilitent la tâche pour retrouver mon équilibre, mes appuis au sol. Par ailleurs, j'aborde avec plus de sérénité l'idée d'être privée de Kinomichi dans les mois à venir et m'adapte à cette situation en allant quand même au dojo pour observer les cours, rencontrer les pratiquants. Je sais que des exemples comme celui-ci sont nombreux. Ceci me conforte dans l'idée que la pratique du Kinomichi se poursuit en dehors du dojo : présence à l'autre, à soi, sérénité dans les situations

met d'aborder différemment la vie quotidienne.

Dans son enseignement, maître Noro utilise des métaphores, raconte souvent des anecdotes sur les uns ou les autres ; bien sûr, sur le tatami, ces remarques nous aident à améliorer notre pratique, mais nous pouvons choisir de les utiliser comme des conseils, des remarques, pour notre chemin de vie en dehors du dojo. J'essaye, même si je suis parfois loin du compte... Dans certaines situations difficiles, je me demande souvent comment je réagis s'il s'agissait de Kinomichi.

Quel est pour vous l'axe central de la pratique du Kinomichi ? Serait-ce le contact qui est également au cœur du Kinomichi ? Comment faut-il le comprendre et le travailler ?

Il y a, me semble-t-il, deux axes indissociables dans la pratique du Kinomichi : la poussée de terre à ciel et le contact.

« Terre à ciel » nous répète souvent maître Noro en exécutant ce magnifique mouvement où il élève les deux bras en V, les paumes de main face à face, mouvement qui semble aller vers l'infini. Maître Noro a d'ailleurs réalisé une classification avec des mouvements de terre et de ciel. De cet enracinement dans le sol naissent l'expansion, l'ouverture, la spirale. Grâce à cette poussée l'énergie circule dans tout le corps. « L'énergie, c'est la rencontre homme-terre-ciel » nous dit maître Noro. Energie qui, dans le Kinomichi, est partagée avec un partenaire d'où l'importance de la notion de contact.

« Contact », ce simple mot prononcé par maître Noro nous invite à commencer la pratique. Les partenaires entrent en contact par les paumes de mains puis, trouvant une poussée commune, réalisent des mouvements lents au début puis entrent dans le dynamisme, dans un même souffle, en recherche d'harmonie. Les exercices de contact m'ont permis, au début, de prendre confiance en moi avec un partne-

naire, de développer mes capacités d'attention et d'adaptation, de comprendre le travail de poussée, sans durcir les bras, sans monter les épaules, sans tirer mon partenaire.

Dans les initiations de base, où les techniques sont apprises lentement, ces notions doivent être répétées le plus possible. Grâce à cette étude, quand, dans les initiations avancées, s'installent le dynamisme, les *ukemi* (roulades), les contrôles au sol, le respect de ces fondamentaux permet aux deux partenaires d'harmoniser leurs énergies respectives. En tant qu'enseignante, j'insiste sur ces notions pour affiner les sensations qui permettent de vivre la technique et non de la subir.

Comment conciliez-vous une création personnelle, naturelle dans la pratique, et le respect des fondements de l'art de Noro Masamichi senseï ?

À mes yeux, seul maître Noro a réalisé une création personnelle avec le Kinomichi. Avec toutes les techniques de l'Aïkido, il a créé un art du mouvement, de communication, d'harmonisation. C'est une pratique pour tous, sportifs ou non, jeunes ou âgés, hommes ou femmes... Chacun peut s'y épanouir, à son niveau. Dans son enseignement, maître Noro nous dit : « Allez-y, créez », « ne pratiquez pas comme un robot », « la technique, c'est l'outil ». Il donne



photos J. Paoli

Saisies, approches et poussées doivent être sincères.

régulièrement cet exemple : pour interpréter un morceau, le musicien utilise la technique bien sûr, mais c'est l'interprétation qui fait la différence, pourtant la partition est toujours la même ! Travailler la technique, c'est répéter les gammes. Je pense que ces paroles nous engagent à développer notre personnalité dans la pratique, à y mettre notre sensibilité, mais certainement pas à inventer de nouvelles techniques !

Rechercher les saisies, les placements, l'énergie, le dynamisme justes qui vont



permettre aux deux partenaires d'être en harmonie, c'est déjà, pour moi, un énorme travail de création... Nous sommes tous si différents ! À nous d'interpréter en donnant le meilleur de nous-même, avec cœur, en nous rapprochant le plus possible de l'harmonie. Pratiquer sans y penser, en se laissant guider par les sensations, peut être une forme de création naturelle, mais pour cela il est nécessaire de connaître parfaitement la technique.

Le Kinomichi est un art de mouvement, la pratique avec armes peut-elle s'y intégrer aisément ?

Armes ? Le mot ne convient peut-être pas tout à fait. Si *jo* et *bokken* au Kinomichi peuvent être pratiqués seul, à deux ou à plusieurs, le *iaï* s'étudie toujours seul. En ce qui concerne le *iaï*, je le pratique peu, c'est un moyen pour moi de trouver le placement, l'équilibre. Au Kinomichi, je l'ai mentionné précédemment, pas de dualité. Nous parlons de forme d'approche et non d'attaque, ceci est valable avec le *jo* et le *bokken* qui sont plutôt, pour moi, des « outils » pour développer l'énergie, affiner les sensations, travailler les directions. Quand nous utilisons le *jo* ou le *bokken*, les problèmes de distance avec le partenaire sont plus importants, mais les principes fondamentaux de contact et de poussée sont les mêmes.



photo DR.

Noro Masamichi

Noro Masamichi senseï, disciple direct du fondateur de l'Aïkido Morihei Ueshiba, a créé le Kinomichi, un art d'origine japonaise dans la tradition du *budo*, en 1979 à Paris. Dans cette art, les mouvements sont réalisés avec un ou plusieurs partenaires. Toute forme d'agressivité est résolument rejetée. Le contact, l'ouverture et l'harmonie y sont privilégiés. Le Kinomichi, affilié à la FFAAA, est aujourd'hui pratiqué partout en Europe.

sa veste, au niveau du cœur, un « *mon* » (écusson représentant une fleur de lotus, emblème de la famille Noro), ensuite il s'achemine vers la remise du *hakama*, d'abord stagiaire puis régulier. Ces signes extérieurs de progression permettent au pratiquant de savoir où il en est, ce qu'il lui reste à découvrir. Cela ne fait pas uniquement appel aux connaissances techniques ; porter le *hakama*, c'est aussi s'engager dans une voie qui consiste, entre autres, à conduire le débutant tout en continuant l'étude de la pratique. Heureusement, l'apprentissage n'est jamais terminé ! Entre tous ces niveaux d'initiation, auxquels il me semble important d'accorder la même valeur, les passerelles sont nombreuses. Lors de certains cours,

de progrès ne se mesure pas au nombre des techniques apprises, mais plutôt à la façon de les réaliser avec nos partenaires, si différents soient-ils.

Où réside, à votre sens, l'efficacité du Kinomichi ?

Je n'aime pas parler d'efficacité, mais plutôt de réussite. Être efficace, selon le dictionnaire, c'est produire le maximum de résultats avec un minimum d'effort, ce qui ne correspond pas tout à fait à la vision que j'ai du Kinomichi. Tout dépend donc du résultat attendu ! « Maître Noro a créé le Kinomichi avec le désir de faire disparaître la domination par l'affrontement, d'unir le corps et l'esprit »*. Si efficacité est associée à opposition, alors

...À nous d'interpréter en donnant le meilleur de nous-même, avec cœur, en nous rapprochant le plus possible de l'harmonie...

Jo et *bokken* me semblent une richesse supplémentaire dans la pratique du Kinomichi et sont, de ce fait, incontournables.

Dans cette pratique où il n'y a ni compétition, ni perdant, ni gagnant, comment ressent-on sa progression ?

Est-il besoin de gagner ou de perdre pour savoir si l'on a progressé ? Je me souviens d'une compétition de gymnastique où je suis arrivée parmi les dernières alors que j'étais en pleine progression technique...!

Dans la création du Kinomichi, maître Noro a mis une nomenclature en place. Mouvements de Ciel et de Terre sont répartis sur cinq niveaux d'initiation. Au-delà, maître Noro nous propose une ouverture vers le Kishindo (travail cœur à cœur, libéré de toute notion de technique). Dans cette classification, sur proposition de l'enseignant et s'il le souhaite, le prati-

après avoir travaillé de nouvelles techniques, j'ai le sentiment de ne pas progresser. Le fait de me ressourcer dans les initiations de base est une aide précieuse. Pour moi, la notion de progrès est propre à chacun, les pratiquants n'ont pas, au départ, les mêmes motivations, les mêmes qualités physiques, mentales ; les uns pratiquent une heure par semaine, les autres tous les jours... Je ne suis pas en mesure de dire si tout le monde ressent sa progression de la même façon. Pour telle personne, l'objectif sera d'oser se déplacer en arrière, pour telle autre ce sera la réalisation d'un *ukemi* (roulade).

D'un point de vue personnel, travailler avec un partenaire avec lequel je n'avais pas d'affinité particulière est, par exemple, un indicateur. Il m'est arrivé de penser qu'un pratiquant ou un autre, avec qui j'avais des difficultés à pratiquer, avait progressé avant de me dire : « Peut être est-ce moi qui me suis améliorée ? Maintenant,

on s'oriente vers un effet contraire à celui recherché au Kinomichi. Je crois que notre chemin réside dans la réalisation des techniques avec un maximum d'harmonie et d'esthétique. Ce qui, à mon sens, doit se réaliser sans complaisance : saisies, approches et poussées doivent être sincères (exemple: lent ne veut pas dire mou !), toujours dans le plus grand respect de l'intégrité de chacun. Dans le cas contraire, on s'achemine vers une pratique gestuelle, vide de sens, l'un à côté de l'autre.

À force de répéter, répéter, un jour on s'aperçoit que l'on ne réfléchit plus pour effectuer une technique, elle est « entrée » dans le corps, l'union des deux énergies s'établit, le mouvement semble juste et la sensation est là ! Mais peut-on parler d'efficacité, dans un moment si intense ? ❁