

LE MOUVEMENT, LA RENCONTRE DANS LE KINOMICHI

Pierre Willequet

Dans un ancien traité alchimique taoïste chinois (1) nous trouvons, alors qu'il est question du mouvement circulaire autour d'un centre, ou d'un axe, équivalent à notre *circumambulatio* médiévale, la proposition suivante : "*le mouvement est un autre nom de la souveraineté*", indiquant par là que dans cette rotation, dans cette pérégrination sans cesse renouvelée autour d'une énigme, d'un paradoxe, qu'il soit celui de l'existence de notre corps ou du mystère de notre propre destinée, les puissances périphériques (autrement dit, les questions, les émotions, les doutes et achoppements divers...) sont progressivement soumises à l'influence, à l'action émanant du centre ou de l'axe (invisible en lui-même comme l'est celui du système solaire ou de l'atome, par exemple). Il s'agit là d'un mouvement inséparable de l'idée de centration qui fait de l'ensemble tout entier une entité muable, vivante, ouverte aux fluctuations des sens et des situations. Et il est exact d'affirmer que c'est bien par le mouvement que les éléments vitaux, les accidents, les heurts s'intègrent et s'unissent à un complexe plus vaste qui - dans le meilleur des cas - les comprend et les dynamise dans sa propre cohérence renouvelée. Le principe vital est tout entier résumé par la proposition du texte chinois.

Cette petite phrase a immédiatement évoqué ma propre expérience du Kinomichi, méthode créée et sans cesse renouvelée par Maître Noro, dans lequel nous retrouvons, entre autres choses, cette alternance de jeu entre le centre et la périphérie, lorsqu'en travail dynamique par exemple, une personne se trouve entourée de plusieurs partenaires avec lesquels il tente d'entrer en mouvement simultanément tout en assumant son rôle médian qui est de ne pas s'éparpiller dans chacune des rencontres à laquelle, cependant, il doit accorder une attention et un accueil total. Dans cette approche, née de la rencontre entre une tradition gestuelle extrême-orientale et les recherches contemporaines occidentales dans le domaine du corps et de son rôle dans le développement de la personne, nous pouvons éprouver, ressentir et expérimenter jour après jour, année après année le fait que très véritablement le mouvement est un autre nom pour "la souveraineté", ou pour tout autre concept qui pourrait rappeler "ce qui anime de manière décisive" ou "ce par quoi l'on se sent radicalement transformé, habité", concept qu'on ne pourra traduire que symboliquement, par le terme de "souveraineté" par exemple, correspondant à l'esprit de l'époque à laquelle fut composé le texte déjà mentionné.

“Kinomichi” veut dire “la Voie du Ki”, ou “la Voie de l’énergie vitale” bien que ces derniers termes ne traduisent qu’imparfaitement ce que la notion de “Ki” contient. Pour le Japonais, “Ki” (le “Chi” des chinois) se rapporte à une multitude de contenus, allant de l’énergie, précisément, et passant par le souffle, l’âme, la tension, la force et l’union qui peuvent exister entre deux pôles, etc... Dans tous les cas, certaines constantes y sont perceptibles que nous tenterons de dégager ici : tout d’abord est à nouveau présente cette idée d’un *mouvement*, d’une impulsion, d’une motion qui anime tout autant le souffle que l’âme ou que la “force” quelle qu’elle soit et dans toutes ses manifestations. Ce mouvement implique, lui, l’idée de *vie*, de matière ou de flux “animé”. Enfin, dans ce terme est entendue également la notion de *tension adéquate*, (l’“eu-tonie” de Gerda Alexander) pareille à celle qui permet à une plante de se dresser vers le ciel, ou à l’homme de se maintenir dans la verticale de sa colonne vertébrale. Enfin, là où il y a “tension” il y a également *polarité*, sinon où cette tension pourra-t-elle s’exercer? Pour Maître Noro, le Ki s’exprime de manière particulièrement prégnante dans les instants où l’union entre le corps et l’esprit s’accomplit de manière harmonieuse, le déséquilibre des deux étant, lui, manifesté par la maladie et la séparation des deux par la mort. “Ki” est donc un principe dynamique par excellence dans lequel le corps et l’esprit sont réunis, les opposés réconciliés non pas dans une symbiose autocentrée, repliée sur elle-même et risquant un affaissement dans la stagnation, mais bien plutôt dans une dialectique, une mobilité dans laquelle, une fois encore, nous retrouvons la notion souveraine de mouvement. Cette multiplicité de sens nous donne une image assez globale de ce que le terme de “Kinomichi” tente de désigner : il s’agit rien moins que de permettre au pratiquant de s’ouvrir à la vie qui s’écoule en lui, et ce grâce à toutes les possibilités qui lui sont offertes tant du point de vue corporel qu’énergétique ou encore lorsqu’il fait appel à sa plus intime sensibilité, à sa compréhension intuitive, à son pouvoir discriminatoire... Et si le média privilégié en est l’espace corporel, tout comme dans la plupart des approches traditionnelles orientales, il ne faut pas le comprendre comme un corps qui serait limite de lui-même, mais bien plus comme lieu d’une ouverture, d’une exploration de virtualités plus vastes qui s’offrent à son champ de découverte, avec comme expérience fondamentale la rencontre avec l’autre, le partenaire dans le travail, celui à qui l’on fait face dans la plupart des exercices, celui auquel, malgré soi, on se livre et avec lequel on entre dans un espace de recherche, de tâtonnement, de difficulté et parfois d’union profonde et révélatrice.

On comprend bien pourquoi il est si difficile de “parler” de cette approche, tant

une synthèse de ses propositions est impossible à rendre par les mots. C'est pourquoi Maître Noro lui-même éclate de rire lorsqu'on lui demande une définition exacte de sa méthode, ce qui en soi est déjà une excellente réponse, et qu'il recommande aux tout débutant de "ne pas poser de questions" avant quelques semaines de pratique (temps nécessaire pour bien se rendre compte qu'en fait toute question est superflue...) Mais pour le lecteur, il est bien de comprendre un peu à quoi peut ressembler ce type de travail. Tout d'abord nous avons à nous familiariser avec un des concepts majeurs de cette pratique, à savoir celui de "contact" (concept très proche de celui d' "écoute"). Sans contact (avec soi-même, avec l'autre), le kinomichi n'existe pas et, bien qu' extérieurement nous puissions y voir toutes sortes de figures plus ou moins belles à regarder, celles-ci seront vides de ce que nous tentons d'y éprouver, à savoir ce qui se révèle dans la qualité subtile d'une rencontre et dans l'accueil de l'autre.

Or, le contact - précisément - ne semble souvent pas aller de soi. Il en est une pédagogie qui se distille tout au long du travail qui est d'une richesse étonnante; le corps, des pieds à la tête, s'y découvre comme n'étant pas un espace habité de manière homogène : nos corps ne sont pas "pleins". Nous possédons tous des zones, des aires d' "ombre" dans lesquelles nous ne nous supportons pas ou qui nous sont aliénées. Pour certains ce seront les épaules, pour d'autres le ventre, pour d'autres encore les pieds... Dans le travail d'ouverture et de prolongation des mouvements, qui ponctuent chaque leçon, le corps entre dans un processus de découverte et de dialogue avec lui-même : une naissance survient qui pourrait se traduire par les termes du "corps-intérieur-partenaire", ou du "corps-dialogue", celui qui est porteur de l'expression particulière, inscrite dans l'ici et le maintenant d'un individu unique. C'est dans ce sens que Dürckheim parlait du "corps qu'on est" à bien distinguer du "corps qu'on a". Devenir sujet de son propre corps est une expérience et une réappropriation qui s'étend sur le long terme, une sorte de quête jalonnée de jubilations, de rages ou de découragements, mais qui prend tout son sens dans une civilisation qui tend de plus en plus à réduire l'être humain à une série de fonctions fragmentées, extrêmement différenciées et efficaces, mais dans lesquelles une globalité perd son droit d'existence. "Habiter son corps et s'y sentir vivant" serait une des propositions synonymes du mot "Kinomichi".

Cependant il est indispensable d'aborder au-delà de ce qui précède la découverte et la rencontre avec l'autre : c'est ici que le dialogue avec son propre corps trouve son espace d'expression : me trouver vivant est impliquant et ébranlant (dans le sens où, très concrètement, ma vision du monde s'en trouve secouée) si, par ailleurs, je

puis entrer dans la relation avec un autre vivant. (Cette notion est d'ailleurs constamment présente dans le travail de shiatsu qui nous intéresse dans le cadre de cette revue). L'analogie avec la vie de couple est dès lors pleinement justifiée, car ici également un jeu de double miroir, de réciprocité, d'ajustement et de respect mutuels se met en place à chaque nouvelle rencontre. Ce qui s'éprouve dans la relation au partenaire est, de manière répétée, *la confrontation au total inattendu de l'autre* qui, se révélant lui-même, me fait toucher ma propre réalité à l'instant où je m'ouvre à la sienne. Il n'est pas un outil, ni un moyen de recherche de ce que je suis et exprime; il est bien plus que cela : le partenaire est, au sens traditionnel du terme, "le" ou plutôt "mon" maître dans la mesure où j'accepte le risque de me dépendre de moi-même de ce que je prétends connaître et maîtriser en moi (qui, en règle générale, est souvent illusoire ou uniquement protectif : prouesse technique, savoir-faire écrasant...). Inutile de préciser qu'en aucun cas, il n'est à considérer comme un adversaire au sens le plus extérieur, le plus antagoniste du terme. Certes, je puis "accuser" en lui l'adversaire dans la mesure où, justement comme dans le couple, il m'assène par son attitude, par son toucher, ma propre raideur ou mon inattention à lui, mais cet adversaire-là est à assumer par moi et non par lui.

Le terme de "partenaire" est à comprendre en rapport avec le fait que les mouvements effectués à deux, répétés et affinés sans relâche, nous permettent d'entrer dans un rapport exempt de jeu de pouvoir. Son apparition fait fuir l'éros, et pénétrer entre les êtres le durcissement typique des attitudes défensives et crispées, alors que le vis-à-vis bienveillant permet une ouverture, une panoplie d'attitudes détendues, souples, tant avec lui qu'avec soi-même, qui sont le propre de l'activité ludique et imaginative de deux êtres en confiance mutuelle.

En définitive, nous pouvons constater que le kinomichi, comme d'autres techniques corporelles dont l'homme occidental semble de plus en plus avoir manqué, nous apporte une sorte d'appel à la vie, une attitude philosophique qui s'étende à l'être global et à sa capacité de *communiquer corporellement avec ses semblables* : par des gestes simples, inlassablement répétés, notre être tout entier peut entrer en résonance avec le mouvement de la vie en perpétuel devenir, flux et reflux d'une dimension intérieure à laquelle nous pouvons nous fermer mais qui, une fois éprouvée, s'enroule et murmure au plus profond de notre chair.

Définition

Le Kinomichi est un art du mouvement créé par Maître Masamichi Noro. Il est le fruit de la rencontre entre une tradition gestuelle extrême-orientale et certaines approches occidentales qui s'intéressent au corps en mouvement. Praticué seul ou à plusieurs, parfois avec canne et bokken (sabre de bois), le Kinomichi vise au développement sans dommage du plein potentiel corporel et énergétique de chacun.

L'Association Romande de Kinomichi, à but non lucratif, a été fondée à Genève en 1989. Elle organise avec ses instructeurs, formés pendant plusieurs années auprès de Me. Noro, une pratique régulière sous forme de cours hebdomadaires et de stages de week-end.

La notion de Ki dans la pratique du Kinomichi

Kinomichi signifie « la voie du Ki ». Le terme « Ki » regroupe des significations telles que « énergie vitale », « souffle », ou encore « flux animé ». Pour l'Extrême-Orient, on le retrouve dans toute forme vivante. Notre propre corps est ainsi lieu de manifestation et de développement du Ki, ou, pourrait-on dire, du vivant. Manifester et se laisser de plus en plus traverser par le Ki est l'objectif principal du Kinomichi. Le projet ultime d'une telle démarche consiste ainsi à rendre le pratiquant de plus en plus *vivant*, de plus en plus ouvert au flux vital qui le traverse et dont, la plupart du temps, il demeure inconscient.

Les grandes lois physiques (telles que la gravitation, la dynamique des fluides, la balistique etc.) se manifestent très concrètement dans nos corps et l'utilisation que nous en avons. Le Kinomichi se propose d'intégrer ces lois en leur opposant de moins en moins de résistance. On pourrait dire que comprendre et intégrer ces lois correspond à une utilisation adéquate, juste, de notre corps. Ce qui a pour conséquence l'efficacité maximale du geste avec un minimum d'effort et une grande économie de moyens. Et le plein développement de notre Ki, précisément.

La répétition est importante pour la pratique : des mouvements précis vont être explorés encore et encore, de manière à pouvoir les intégrer et, peu à peu, en lâcher la dimension technique pour en goûter la fluidité. Ces mouvements, une fois intégrés, vont être dynamisés. Dans cette accélération, cette dynamisation, le Ki va trouver sa pleine expression et restituer au pratiquant ce que l'on pourrait qualifier le plaisir d'exister, parce qu'il *se sent vivre*.

Pierre Willequet

Pourquoi je pratique ?

Pour le débutant, un des premiers bénéfices de cette approche corporelle consiste en la détente, la relaxation en profondeur du corps et de l'esprit grâce aux étirements et aux massages. Les mouvements induisent ensuite un processus de découverte de son corps. Ils mobilisent, ils réveillent la perception des sensations, ce qui conduit petit à petit à re-visiter le schéma corporel, à le transformer tout en l'unifiant.

Par ce ressenti personnel, le pratiquant est amené à reconstruire sa posture. La pratique tonifie et assouplit à la fois les chaînes musculaires qui soutiennent les zones d'articulation et tout le squelette : nuque, épaules, poignets, colonne vertébrale, hanches, genoux, chevilles, ce qui peut dissoudre des douleurs anciennes bien installées. A la longue, le tonus corporel change, il trouve son propre point d'équilibre : ni trop mou, ni trop tendu.

Les mouvements du Kinomichi sont respectueux du corps ; ils ne représentent aucun risque de traumatisme. La pratique comprend une dimension dynamique avec activation de la circulation sanguine, transpiration, jaillissement de l'énergie Ki, le plaisir de bouger.

Dans le dojo, la pratique est soutenue par un climat de respect, de non-jugement et de liberté. Chacun progresse à son rythme et selon sa morphologie. Le dialogue (tonique, énergétique) avec les partenaires est essentiel à cette pratique, qui devient ainsi une sorte de méditation joyeuse en relation.

Christiane Segal et Xénia Heinze

Le plaisir particulier du Kinomichi

Pour moi, le plaisir de cette pratique vient tout d'abord du fait qu'elle rassemble les contraires : le contact avec le sol prend tout son sens lorsque l'on tient compte de l'espace, le rapide et le lent se tutoient, la précision appelle l'interprétation, la concentration intègre l'ouverture, c'est à la fois une danse et un art traditionnel...

Il vient aussi, et surtout, du fait qu'elle se pratique avec des partenaires différents et qu'avec chacun les mouvements que l'on croit connaître et que l'on répète, se modifient, se réinventent, se transforment, se re-découvrent, se re-crésent. Il y a de la magie dans ce pouvoir de transformation. C'est la condition pour que le codifié devienne invention, et cette re-découverte a, pour moi, un goût d'infini.

Nefissa Benouniche

Une approche avant tout énergétique

Pour les traditions corporelles extrême-orientales, dans lesquelles s'inscrit le Kinomichi, la recherche du Ki ne se restreint pas – tout en ne l'excluant pas – à une acception uniquement thérapeutique. Leur champ de vision est plus large. Il englobe la totalité de ce qui nous est donné de vivre. La surprise, l'étonnement, le rire sont ainsi intégrés à notre compréhension de ce qu'il y a de non-maîtrisé dans le vivant. Dans cette mesure, la pratique du Kinomichi s'ouvre de plus en plus vers les domaines de pure expérience immédiate et d'ouverture vers le non connu.

Eva-Maria Schulte