

Quelques concepts fondamentaux de la méthode Noro, le KINOMICHI®

Le Kinomichi est né de la rencontre entre l'Orient et l'Occident; de la rencontre entre deux cultures différentes, ayant chacune un art et une conception de vie différents.¹

Me Masamichi Noro.

Introduction

Créé par Maître Masamichi Noro en 1979, le Kinomichi est - avant tout - un art du mouvement ancré dans une tradition millénaire. Il s'agit également d'une "Voie" au sens où l'entendent les grandes traditions, c'est-à-dire, essentiellement, un cheminement continu de transformation et d'exploration intérieurs. Tel que personnellement, en tant que pratiquant, je le vis au quotidien, c'est aussi une nourriture à la fois corporelle et spirituelle : je ne sors jamais d'une séance de Kinomichi tel que j'y suis entré. Mon corps en sort vitalisé, activé, animé. Mon esprit, quant à lui, est tout autant touché par ce travail que l'est mon corps. Je me sens plus éveillé, plus présent et, surtout, j'éprouve un réel plaisir à me sentir vivant, incarné dans un corps qui s'est permis de bouger, de s'étirer, de s'exprimer autant qu'il le voulait dans une multitude de situations différentes et complémentaires. En fait, ce travail me rend tout simplement gai.

Définir le Kinomichi?

"*Kinomichi*" signifie littéralement "la Voie du Ki", ou "la Voie de l'énergie vitale". Il s'agit d'un terme d'origine japonaise composé de trois mots. Voici comment Maître Noro lui-même définit leur agencement : "Commençons d'abord par le plus simple, *No*, qui signifie "de". *Michi*, en japonais, veut dire voie, chemin, c'est l'équivalent en japonais du *Tao* chinois. *Michi* est composé de *Mi* qui veut dire corps et de *Chi* qui est le sang qui circule dans notre corps. *Michi* veut donc dire également vie. *Michi*, c'est le chemin de la vie. Quant au mot *Ki* (chinois *Chi*), on le traduit généralement par énergie. Mais cette traduction ne fait qu'en donner une idée approximative. C'est un terme important en japonais : le *Ki* est partout, tout est le *Ki*. (...) Ainsi, au Japon, de quelqu'un de gai, on dit que son *Ki* est positif. Quelqu'un est-il triste? Son *Ki* est négatif. S'il fait beau, on dit que le *Ki* du ciel est bon. Ce *Ki*, on ne peut le mesurer. Ce n'est pas un concept scientifique

¹ (Willequet, 1984) p. 6.

mais chacun peut l'expérimenter dans le profondeurs de son corps. On n'en parle pas, mais on le sent."²

On voit que pour l'Oriental, la notion de *ki* (ou de *chi*) se rapporte à une multitude de significations que l'Occident tente de résumer dans des concepts tels que l'énergie, précisément, mais aussi le souffle, l'âme, la vitalité etc. Aussi différentes que soient ces définitions, s'y perçoivent néanmoins certaines constantes que je tenterai de dégager ici.

Est avant tout constamment présente l'idée d'un *mouvement*, d'une *impulsion*, d'une *circulation* qui animent et parcourent à la fois le souffle, l'âme et le corps. Ces notions impliquent, quant à elles, l'idée de *vie*, de matière ou de flux animé. Mais ce terme comprend aussi l'idée d'une tension *adéquate*, (reprise entre autres en Occident, dans le concept d' "eu-tonie" développé par Gerda Alexander) comparable à celle qui permet à la plante de se dresser vers le ciel, ou à l'homme de se maintenir dans la verticale de son axe vertébral. Enfin, là où il y a tension ou "tonus" existe nécessairement une forme de *polarité* entre deux opposés sans laquelle cette tension ne pourrait 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 se traduisant, quant à lui, par la maladie et leur séparation par la mort. *Ki* est donc, par excellence, un principe dynamique dans lequel le corps et l'esprit sont unifiés, réconciliés non 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 mouvement³.

Si l'on résume les différentes significations auxquelles cette courte incursion dans le concept nous permet de pénétrer, le Ki serait à la fois :

- Un *mouvement*, une *impulsion*, une *circulation* qui traversent les éléments dans lesquels ils se manifestent (un être vivant, mais aussi un lieu particulier, et, pourquoi pas, une oeuvre d'art, un discours etc.)

- Une manifestation de la *vie* en tant que ce qui anime l'objet ou l'être qu'elle pénètre.

- Une *tension juste* qui fait que l'objet ou l'être qui l'exprime peut se maintenir à bonne distance à la fois de la rigidité et de l'avachissement. C'est ainsi que, dans le Kinomichi, nous soulignons souvent la différence qui existe entre fermeté (recherchée) et dureté (évitée), mais aussi entre douceur (souhaitée) et mollesse (également évitée).

- Enfin, la notion implique une *polarité* entre deux termes qui se concrétise très

² (Roumanoff, 1992) p. 24

³ (Willequet, 1984), (Willequet, 1989).

naturellement par le fait que les mouvements de Kinomichi se font, pour la plupart, à deux et qu'ils sont représentés sous la forme de lignes *terre-ciel*, l'homme s'inscrivant entre ces deux dimensions, céleste et terrestre.

En tenant compte de ce qui vient d'être dit, on constate que dans la pratique il s'agit rien moins que de permettre au pratiquant de s'ouvrir à ces multiples dimensions, 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 discriminateur. Et si l'outil privilégié en est le corps, tout comme dans la plupart des approches traditionnelles orientales, il ne faut pas entendre celui-ci comme un objet qui serait limite de lui-même, mais bien comme lieu d'un ressenti, d'une exploration de virtualités ayant comme source fondamentale la rencontre avec l'autre. Le partenaire dans le travail, celui à qui l'on fait face dans la plupart des exercices, est également celui auquel, malgré soi, on se livre et avec lequel on peut entrer dans un espace de recherche, de tâtonnement, de difficulté et parfois d'union profonde et révélatrice.

Comment se déroule une séance?

La mise en pratique de ce vaste "projet" nécessite un travail extrêmement concret et adapté. Il ne s'agit aucunement de s'éterniser à gloser sur ces principes, mais bien de pouvoir accéder à une *expérience immédiate et répétée* de la richesse qu'ils recèlent. L'idée première est que le *Ki* ne peut se déployer pleinement que dans un espace ouvert et détendu. C'est pourquoi, très souvent, une séance commence par une série d'étirements, d'élongations effectués au sol, seul, afin de permettre à chacun d'appivoiser son corps, de reprendre contact avec lui après une journée de travail qui souvent, l'a radicalement tenu éloigné. Ces mouvements sont soit libres, soit dirigés par l'enseignant. Le rythme est lent, calqué sur le rythme respiratoire. On peut dire à cet égard qu'il s'agit d'un moment de détente dynamique, car l'immobilité complète s'y rencontre rarement.

Le corps ainsi préparé, nous pouvons aborder ce qu'on nomme la première initiation, c'est-à-dire une série de six mouvements effectués à deux. Dans cette première approche, le rythme demeure relativement tranquille. Les mouvements (nommés "de terre" ou "de ciel") s'enchaînent dans une rencontre silencieuse et subtile avec le partenaire. Trois idées fondamentales les sous-tendent.

La première est que l'ouverture du corps et l'accès à la circulation du *Ki* vont s'effectuer par des mouvements en *spirale*. C'est par la spirale en mouvement que le corps tout entier, des pieds à la tête et jusqu'au bout des doigts va se développer et créer dans son propre espace, mais aussi dans l'espace réel, un lieu de passage, une voie d'accès au

Ki.

La seconde est que cette recherche trouve sa plus grande richesse dans le *contact* avec le partenaire. Le Kinomichi est ainsi, essentiellement, un chemin de rencontre avec soi, certes, mais également avec l'autre. Il ne s'agit pas d'une démarche solitaire, mais d'un cheminement partagé, échangé, circulaire.

La troisième est que c'est dans le développement du *dynamisme* tant interne (circulation du Ki) qu'externe (les mouvements vont, petit à petit, s'amplifier aussi bien en rythme qu'en espace) que vont se déployer l'accès et la manifestation du *Ki*.

C'est sur l'ensemble de ces notions que se construisent les cours pour avancés. Sont abordés ici deux autres modalités rythmiques appelées 2e et 3e manière, qui impliquent que les mouvements de base puissent s'effectuer sur - en tout cas - trois rythmes différents, de plus en plus véloces. A cet égard, il est important de souligner que, si le rythme s'accélère, cela ne signifie aucunement que les sensations d'ouverture développées en première initiation soient perdues, bien au contraire. L'idée est de créer un mouvement qui, certes, sera de plus en plus ample et rapide, mais qui va en même temps rester doux, apaisant et en contact respectueux avec le partenaire.

Enfin, certains cours sont consacrés au travail avec le Jo et le Boken (cane et sabre en bois) qui prolongent et affinent les mouvements dans un espace encore plus largement investi.

Ce travail s'adresse à tous. Etant donné que les exercices ont été créés en total respect de la physiologie et de l'anatomie humaines⁴, ils ne sont ni traumatiques ni ne nécessitent aucune préparation particulière. Ainsi, il n'est pas rare que dans un même cours puissent se rencontrer deux, voire trois générations différentes.

Pierre Willequet

Renseignements : Association romande de Kinomichi - CP 3058 - 1211 Genève 3 – Tél 00 33 450 45 77
15 ou pierre.willequet@club-internet.fr
www.kinomichi.ch

⁴ (Murcia, 1996)

Bibliographie :

Murcia, R. (1996). *Le Kinomichi - Du mouvement à la création - Rencontre avec Masamichi Noro*. Paris: Editions Dervy.

Roumanoff, D. (1992). *La pratique du Kinomichi avec Maître Noro*. Paris: Critérion.

Willequet, P. (1984). *La méthode de maître Noro, le Kinomichi*. Cahiers du Centre Dürckheim, 7, 6-20.

Willequet, P. (1989). *Prière du corps : le Kinomichi*. Sources, 23(Août-septembre 89), 44-51.