



# Kinomichi®

«Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie!»

crédit photo: Michi Noro

Dans un long entretien à paraître prochainement, Masamichi Noro, ancien élève de Morihei Ueshiba, et fondateur du Kinomichi, nous a livré sa vision de la vie. Nous publions ici un extrait traitant particulièrement de la relation à l'autre et du contact.

propos recueillis par la rédaction

**Gtao: Dans une pratique comme le Kinomichi, comment concevez-vous la relation à l'autre: partenaire ou adversaire, échange ou défi ?**

Masamichi Noro: (rires) C'est à cause de tout cela que j'ai quitté l'aïkido! «Mon *shiho nage*<sup>(1)</sup> est plus fort que le tien», et voilà l'esprit de dualisme, de plus en plus, sans conscience. Si on inculque ces schémas-là à un petit enfant, qu'est-ce qui va arriver après à l'adulte? Qu'est-ce qui va arriver? Et au cinéma, l'un tabasse l'autre, c'est un héros. Ce n'est pas un héros! Ce n'est pas possible! Il ne faut pas réaliser ce sens-là. Le dualisme doit disparaître. Donc, dans le Kinomichi, la première chose que j'ai faite, c'est de changer les mots, qui sont très importants et

influencent beaucoup. J'ai donné à tous les *nage waza*<sup>(1)</sup> le nom de «techniques de ciel». Et aux *katame waza*<sup>(2)</sup>, le nom de «techniques de terre». Car l'homme doit s'harmoniser avec l'espace et la terre. Pour les formes d'attaques, j'ai donné le nom de «formes de contact». Toutes les notions d'attaque, de défense supprimées! C'était difficile. Et en même temps, c'était pédagogique. L'enfant est encore sauvage, primitif, les sens d'animaux sont dans son corps, et si on développe ces sens, on arrive à quoi?! Animaux!!! Ce n'est pas possible, je ne suis pas d'accord! C'est une catastrophe! Vous tabassez quelqu'un, on s'exclame: «Ah, votre ki est puissant!». Mais le ki, c'est l'énergie de vie. Maître Ueshiba m'a dit: «Noro, mon aïkido, c'est la réalisa-

tion d'amour; la technique, c'est l'outil pour cette réalisation».

**Comment passe-t-on de l'affrontement à l'harmonie? Et quel est le rôle de l'énergie**

Dès le départ, il faut changer l'énergie en contact. Si vous vous mariez, et que matin, midi et soir, vous vous affrontez, qu'est-ce que c'est? Catastrophe, souffrance! Mais si on aime, c'est magnifique! La violence, l'affrontement, ce n'est pas cela notre désir, le monde n'est pas ça. Certaines personnes me disent: «Vous alors, avec votre façon de voir les choses! La vie est une jungle, le monde est dur, il faut se battre avant d'être écrasé». C'est l'impasse, il faut changer! L'énergie enveloppe...

(M. Noro s'enveloppe avec les bras)... mmhh, c'est bon ! C'est ça la relation ! Me Ueshiba a fait un jour une des premières grandes démonstrations d'aïkido. Je n'étais pas son partenaire ce jour-là, j'étais en vacances. Quand j'ai appris la démonstration, je suis venu vite, mais il avait décidé déjà d'un autre partenaire. C'était dans un très grand théâtre de Tokyo, devant 4000 personnes. J'étais tout au fond de la salle, et parmi le public, il y avait beaucoup d'enfants, et de bruits. J'ai crié : «Taisez-vous tous !». Impossible. Me Ueshiba arrive sur scène... 1m53, un petit bonhomme ! Et son partenaire était Tada, avec une différence de taille extraordinaire. Me Ueshiba a fait un mouvement avec Tada, et tout d'un coup, silence complet !!! Il a continué, je le regardais, et le temps a passé. A un moment, lui et moi, nous nous sommes reliés. Il a fait un mouvement, je vois encore ses doigts, et j'ai fait un mouvement, j'ai réagi... 4000 personnes entre nous deux : je suis loin de lui, il est petit, mais finalement, lui et moi étions en contact. J'ai alors pensé : «Mais qu'est-ce que c'est que cette force ?!». Et chaque personne dans la salle a aussi senti cette force.

### Qu'était-ce, cette force ?

C'est l'envie de contacter.

### Pourquoi la pratique se fait-elle toujours à deux dans le Kinomichi ?

Que pensez-vous du mot «partenaire» ?

### C'est la relation avec l'autre...

Voilà, c'est le principe de l'homme. Tchouang Tseu, disciple de Lao Tseu, se retira un jour dans la montagne. Arrive l'automne, les feuilles tombent. Tchouang Tseu, retiré seul depuis des mois dans sa maison, entend le bruit des feuilles tomber. Il se précipite pour ouvrir la porte en s'écriant : «Qui vient !?». Il était décidé, totalement sur le chemin du développement intérieur, mais il s'écrie : «Qui est là ?». Et il a dit à plusieurs reprises : «L'homme a besoin de l'autre, il ne peut vivre seul». Donc, sans partenaire, on peut directement arriver à unir le ciel et la terre, mais regardez ce jeune garçon dans la montagne qui, malgré tous ses exercices, se précipite : «Qui est là ?».



Un roi demande un jour un jour à un disciple de Confucius : «Exprimez-moi l'enseignement de Confucius». Le disciple n'hésite pas une seconde et trace cet idéogramme, qui signifie littéralement : «homme-deux». En Japonais, cela se dit xin. Homme + homme = la création de la joie.

Il est retourné plus tard dans la grande ville. Il avait compris que l'homme ne peut vivre et s'accomplir seul.

### Et le contact ?

Aujourd'hui, pourquoi y a-t-il autant de maladies ? Dans le contact d'homme à homme, quelque chose ne va pas. Le ki et l'énergie, c'est notre vie, il faut le réaliser dans la rencontre homme/homme, et à aucun moment, ne parler de dualisme. Il faut développer ce sens (voir idéogramme).

### En aïkido, il y a uke et tori<sup>(3)</sup>. Trouve-t-on ces mêmes notions dans le Kinomichi ?

Tori, c'est «attrape». Uke, c'est «accepte». Même une saisie, c'est déjà une attaque, ça ne va pas. Il faut dès le départ introduire la notion de contact. Tout est là. Aujourd'hui, tout n'est que distance, dans les guerres économiques, les guerres de ci, les guerres de là. Non ! Il faut penser à l'homme. Nous sommes des homo sapiens, pas des animaux. Il faut chercher dans ce sens !

### Une fois que le contact est établi, comment en jouez-vous dans votre pédagogie ? Qui guide ? Qui est guidé ?

La notion de guide, c'est déjà une agression. Le fondement de l'existence, c'est l'harmonie. Nous allons ensemble. Nous allons nous promener ensemble. C'est pourquoi, uke, tori, attaque, défense, non ! Nous ne sommes pas des criminels. Ces sens-là, il ne faut plus les nourrir.

### C'est le contact pour le chemin...

Voilà, c'est *michi* en japonais. Prenez l'idéogramme ki. C'est du riz en train de cuire, mais pour faire du riz, il faut de l'eau et du feu. La force de l'eau et du feu ensemble, c'est l'origine de toute chose. *Ka* (feu) et *mi* (eau), c'est Dieu. *Ka* monte vers le ciel,

*mi* descend vers la terre. L'eau est le plan horizontal, le feu est le plan vertical. Du riz, de l'eau, du feu et de la vapeur manifestée. Mais pour l'homme, ce qui est difficile, c'est notre interprétation : l'eau et le feu se battent. Mais au cœur de notre cellule de vie, l'eau et le feu donnent naissance à la vie. Si l'eau et le feu sont conçus avec le sens de combat, c'est une catastrophe. Voilà pourquoi l'homme cherche tout le temps l'harmonie du feu et de l'eau, qu'il entre dans les églises ou qu'il vénère Bouddha...

### Cette harmonie, on doit la chercher tout le temps, pas seulement quand on entre dans le dojo ?

Oui, avant et après, c'est encore mieux (rire) !

### En un mot : le contact ?

L'amour.

### La relation ?

L'amour.

### Qu'est-ce qui caractérise l'harmonie ?

L'amour.

### A quel moment peut-on sentir que deux personnes entrent en relation ?

Au moment où le souffle naît dans le mouvement chez chacun. D'ordinaire, vous êtes là, je suis là, mais je suis là isolément, il y a tout le temps cet ego, comme un mur qui nous sépare, et sépare notre énergie. Avec l'exercice, le mur disparaît. Tout à coup, cette énergie... hum !... commence à créer l'espace. Ce moment-là est le moment du contact. Quelqu'un va pratiquer pendant de longues années, et tout d'un coup, un jour, ça y est !

### Ça se voit ?

Oui, ça sera très net.

### Est-il difficile de décrire «ce» qui change alors ?

C'est un état de souffle et... hahh (inspiration)... voilà... Ici (*en Occident, ndlr*), l'enseignement est très différent, le mouvement commence avec l'ego, c'est tout le temps mécanique. Pour beaucoup de personnes,

il faut savoir où se positionnent les pieds, combien de centimètres, combien de degrés et tout ça. C'est la forme. On le voit beaucoup dans la danse, et c'est dommage d'ailleurs. Alors que la danse, ça devrait être la réalisation de l'enseignement de l'énergie de terre, de ciel, et la création de l'espace par le mouvement. Le mouvement n'est qu'un simple outil. Qu'est-ce qui est important pour notre existence! ? C'est la vie ! La joie de vivre ! Malheureusement, «je pense donc je suis» amène l'homme dans la tête, en déséquilibre complet. Il pense qu'en faisant le mouvement, de telle ou telle façon, il sera dans la joie. Mais non ! Vivre, c'est la joie, c'est l'amour ! Donc, tout d'un coup, un jour, j'observe cet élève et je me dis... ça y est ! Premier pas !

### Parce qu'après ça peut disparaître, et puis revenir ?

Les satori, toutes ces expériences, peuvent disparaître et revenir. Mais cette joie, dès qu'elle survient, il est très difficile qu'elle disparaisse. Après coup, c'est là. L'énergie du souffle est créative. Le cosmos grandit actuellement, il est dans une phase créative. Un jour, toute l'énergie et la matière se concentreront, comme dans les trous noirs, et entreront dans l'inspiration. Et quand ceci sera concentré à l'extrême, ceci explosera... peut-être... Donc, l'homme, tant qu'il est vivant, ne doit pas se replier sur lui-même. Tant que je vivrai, je donnerai au souffle, et je le montrerai. Il n'est pas possible que je m'arrête (rire) ! Et cette énergie actuellement est tout le temps détournée avec l'usage de la force. Je dis non, la force sera pour s'harmoniser avec l'autre. C'est tellement simple et évident ! Et pourquoi l'homme lutte-t-il avec l'autre ? C'est notre animalité, et notre ego. C'est «Moi».

### On ne peut pas toujours être en expansion; on vit des moments passagers de tristesse, de repli, avant de redevenir joyeux. C'est normal, non ?

C'est la simple matière. Notre univers, lui, est harmonieux, plein de joie et d'amour. Tout le temps.

<sup>(1)</sup> Technique de projection en aikido.

<sup>(2)</sup> Technique d'immobilisation en aikido.

<sup>(3)</sup> En aikido, uke est celui qui attaque, et Tori celui qui défend.

## SHINTAÏDO, un échange d'énergies et d'amour

Dans la pratique du Shintaïdo, le travail avec partenaire est fondamental. Ce travail s'effectue principalement à deux: une personne en dirige une autre, puis les rôles s'inversent.

Mais avant d'aborder la notion d'échange d'énergies, je voudrais parler du *ma*, l'«espace entre deux ou plusieurs personnes». Pour les Japonais, cet espace est vivant et exprime déjà la qualité de la relation (pour exemple, dans la vie courante, la distance qui sépare deux personnes dans une foule permet de préciser l'intimité de leur relation). Pour revenir à la pratique du Shintaïdo, on peut dire que l'échange a déjà commencé avant d'entrer en contact physique avec le partenaire. On peut alors parler de «distance juste». Etre trop éloigné du partenaire pourrait en effet signifier une mauvaise communication entre les deux. Etre trop proche peut au contraire exprimer un manque de réalisme et de clairvoyance. La «distance juste» quant à elle est extrêmement vivante, car lorsque l'un bouge, l'autre doit bouger également.

Dans la pratique du Shintaïdo, nous travaillons sur la notion de *ma* de façon non rigide. Ainsi nous essayons de nous inspirer des mouvements d'une algue (*wakame*) qui ondule sous la poussée du courant marin. C'est l'exercice à deux du *wakame taïso*. Les deux partenaires se placent face à face et restent ainsi pendant quelques secondes afin de préparer leur concentration. Pour l'un des deux, l'exercice consiste à imprimer des poussées à l'aide de la main dans le corps de l'autre qui les reçoit en agrandissant le mouvement pour revenir à l'équilibre. En fonction des réactions du partenaire, la personne qui dirige augmente ou ralentit son rythme, le but étant de «faire bouger» l'autre sans réfléchir, en laissant la main guider instinctivement afin de créer un mouvement délié et souple et de faire travailler un maximum d'articulations. Le leader se déplace autour de la personne afin de changer d'angle d'attaque en permanence. Il est important de préciser que la personne dirigée n'est pas passive car sa dynamique de réaction influe sur le leader. De plus son travail consiste à revenir dans l'axe en permanence. Cet exercice testé auprès de jeunes psychotiques donne des résultats très positifs, car c'est une ouverture sensible qui leur permet d'appréhender l'espace par le contact avec les autres.

Une autre notion essentielle dans la pratique à deux est celle «d'ouverture». Dans l'un des exercices proposés par Aoki Sensei (fondateur du Shintaïdo), le leader exprime une coupe avec les deux bras tendus et les mains ouvertes, le partenaire suit en saisissant les poignets. Cette coupe dans l'espace et dans le corps de l'autre provoque une ouverture qui suit une ligne imaginaire (le long de la colonne vertébrale) en passant par tous les centres d'énergie («chakras»).

Le fait d'alterner les rôles de recevoir et diriger suppose une écoute très fine de l'autre afin de s'adapter et de s'ajuster à chaque fois. Le mouvement dessiné dans l'espace suppose que l'on se recharge en énergie à chaque relance. La puissance d'énergie exprimée à chaque «coupe» est dosée par le souffle. Cet échange peut s'effectuer de façon plus ou moins dynamique en fonction du potentiel des deux partenaires. S'il existe un niveau très différent entre les deux, la personne plus expérimentée doit s'adapter à la plus faible en essayant de la faire progresser. Si le rythme est trop soutenu, il y aura forcément rupture.

Un échange d'énergies est un échange d'amour entre deux partenaires: la joie de tout donner et de tout accueillir.

**Bernard Lépiniaux**



crédit photo: Philippe Accarias