

LE KINOMICHI

Historique

En 1961, Maître Masamichi NORO arrive en France pour promouvoir et développer l'aïkido, mandaté par le fondateur Morihei UESHIBA. Au fil des années, il constate que les occidentaux s'approprient cet art martial non-violent pour le transformer en sport axé sur la compétition et non sur le travail de pacification intérieure. Il éprouve alors le besoin de trouver une autre discipline qui favoriserait le développement et l'harmonisation du Ki.

(Le Ki c'est cette énergie vitale qui nous permet de nous élever de la « Terre » vers le « Ciel »).

En 1967, à la suite des séquelles dues à un grave accident, Maître Noro adapte l'aïkido selon un style très personnel. Il découvre alors les méthodes corporelles et thérapeutiques occidentales. 2 de ses élèves, kinésithérapeutes (Gisèle de Noiret et Marie-Thérèse Foix), l'initient peu à peu à une autre approche du corps et de l'énergie tout en étant très attaché aux sources japonaises.

- D'autres rencontres vont forger définitivement son besoin d'une autre approche corporelle. Rencontre en 1970 avec la pionnière des « gymnastiques douces » dont le Dr. Lily Ehrenfried, fondatrice de la gymnastique holistique (son oeuvre : *De l'éducation du corps à l'équilibre de l'esprit*).et qui suivait les cours de Kinomichi.
- Et rencontre avec le Dr. Karl Von Durckheim qui déterminera la motivation esthétique et philosophique.

Création

C'est en Septembre 1979 qu'il crée le KINOMICHI. Cela signifie la Voie de l'énergie, le chemin de l'énergie ou encore le Souffle de vie

Reconnaissance du Kinomichi comme un Art de Bien-Etre

Bien qu'issu de l'aïkido, le public prend conscience que les techniques d'approche diffèrent de ce dernier. Aussi en 1990, c'est le développement et la reconnaissance du Kinomichi dans les congrès, colloques ayant un lien avec la santé.

Maître Masamichi Noro participe à ces nombreuses manifestations, telles que Salon Santé Autrement, Salon Santé Médecines douces, Congrès de sophrologie, R.Y.E. (Recherche Yoga pour Enfant), ou encore au 2° Congrès Mondial d'acupuncture à l'UNESCO à Paris.

Les magazines en parlent : ALTERNATIVE SANTE – ENERGIES HS – PSYCHOLOGIES – FEMME ACTUELLE (Infos forme) –

A la recherche du Bien-ETRE – Les FONDAMENTAUX

- Les étirements (au sol, assis, debout)
- Les massages (pied, nuque, visage, mains)
- Le contact avec un partenaire
- Le mouvement proprement dit
- La pratique de la canne (jo) et du sabre en bois (boken)

- Les ETIREMENTS

Ils constituent l'essentiel. Ils se réalisent seul ou à 2, couché, à genoux, debout, assis. (ils se rapprochent de l'eutonie). Les étirements debout permettent de sentir le contact des pieds avec le sol, de chercher à percevoir l'organisation de son corps depuis les pieds vers la tête et les bras, sans crisper le cou ni les bras, sans bloquer sa respiration. Avec cette notion de liaison terre-ciel. Avec plus d'unité. Ceci permet de sentir les blocages qui surviennent ou insoupçonnés et de se délier peu à peu.

A travers ces étirements, la chaîne musculaire s'active : tout peu à peu doit travailler. Aucun muscle ne doit travailler en « solo ». Une partie du corps expulse, repousse, l'autre va vers un autre objectif. Lorsque le tonus est mal réparti, la seule activité des chaînes musculaires peut disloquer la chaîne articulaire et peut conduire ainsi à des déformations.

D'où l'importance des étirements.

- **Le MASSAGE** : de pied par exemple est très important pour le contact avec le sol et faire travailler articulations du pied, les chevilles et orteils.

Le CONTACT

Face à un partenaire avec les mains ou juste le bout des doigts, mais aussi s'effectue par le regard : travail psychologique pour aller à l'ouverture et la rencontre du ou de la partenaire, présence à soi et à l'autre. Sentir le blocage de l'un, l'autre.

- Le MOUVEMENT DE BASE

L'initiation (ou Niveau 1) / les mouvements sont statiques et comportent 6 techniques de base 3 (terre) et 3 ciel qui constituent l'essentiel des bases et permettent l'apprentissage des positions fondamentales. Cette initiation est l'étude de l'étirement, de la spirale, de la diagonale et la notion de contact avec son partenaire, d'apprendre à respirer (ne pas être en apnée), prendre contact avec son corps, en prendre conscience, où en est sa souplesse, son équilibre. Et toujours à la recherche de ce Terre-Ciel, avec cette impulsion des orteils (terre) qui poussent vers le haut (ciel).

Puis viennent les initiations (de 2 à 5) jusqu'à l'exercice de canne et de sabre en bois.

Ces Niveaux supérieurs visent une maîtrise de l'espace et de rythmes, une recherche de l'harmonie dans le travail à 2 ou plusieurs où le travail du souffle est primordial

LES DECOUVERTES

- **Découvrir son corps** : Se le réapproprier, libérer les tensions, se décrisper, apprendre à respirer et à trouver l'équilibre.
- **Reprendre confiance et espoir** : la condition physique s'améliore au fil de la pratique et la confiance s'installe. Prise de conscience de son corps
- **Découvrir l'espace et le temps** à travers les mouvements, les déplacements et l'adaptation aux rythmes.
- **Découvrir l'harmonie et l'unité corporelle**
- **Découvertes sur son comportement et son psychisme** : amélioration des comportements d'inhibition, immobilité, apathie ou agressivité. Capacité d'affronter sa méfiance, ses peurs, d'aller vers l'autre.

LES MOTS CLES DE Maître NORO QUI DEFINISSENT LE KINOMICHI

Joie, harmonie, sourire, souplesse, spirale, souffle.

Les bienfaits

Les atouts physiques : A travers le contact avec d'autres partenaires et le mouvement, la perception du corps s'améliore. C'est une discipline sportive qui renforce le souffle et la résistance, il insuffle de l'énergie et développe la souplesse, l'équilibre et la coordination. Il permet d'évaluer l'espace dans lequel on évolue. Le Kinomichi est conseillé par les ostéopathes et kinésithérapeutes.

Vertus mentales : expérience de respect, ouverture aux autres, le Kinomichi favorise la maîtrise de l'anxiété, du stress, de l'agressivité ainsi qu'un développement de la concentration et de la confiance en soi. C'est une discipline qui allie le corps et l'esprit, particulièrement bénéfique à ceux qui se sentent mal dans leur peau.

En résumé,

Le Kinomichi, c'est tout d'abord le mouvement, un travail énergétique. C'est une pratique qui unit tous les âges à travers leurs différences corporelles (8 à plus de 80 ans).