

Kinomichi ® : dynamisme et souplesse

Par Muriel Sayé, photo: Claude Perrain le 30/03/12



A mi-chemin entre la danse, l'art martial et la gym douce, le kinomichi se pratique avec un partenaire sur un tatami. Issu de l'aïkido, cet art du mouvement d'origine japonaise permet d'entretenir son souffle et de développer sa souplesse.

● A qui s'adresse-t-il?

A tous ceux qui recherchent une activité physique proche des arts martiaux, mais sans chute et sans notion de combat et de compétition. Quel que soit leur âge, les élèves doivent avant tout être motivés par le travail de contact avec un partenaire et l'ouverture à l'autre. Le tout, dans un esprit de bienveillance, de progression et de respect mutuel. Le kinomichi est accessible à tous dès 6 ans et sans limite d'âge. Il n'y a pas de contre-indications.

Témoignage de Jean-Yves Foray (51 ans), enseignant et pratiquant depuis 20 ans à Cherbourg:

"N'étant pas très sportif, je cherchais à pratiquer une activité physique qui travaille le souffle. Quand j'ai découvert le kinomichi, j'ai été séduit par le côté dynamique et par le jeu avec l'autre, sans combat ni compétition. Au bout de 6 mois-1an, j'ai gagné en vitalité, en légèreté et en aisance. Et curieusement j'ai été stimulé au niveau artistique. J'ai notamment eu envie de peindre. Ça a enrichi mes capacités corporelles et relationnelles. De plus, j'apprécie beaucoup la convivialité des cours et la bienveillance qui y règne."

● Les bienfaits

Côté physique: la pratique régulière du kinomichi entretient le **souffle** et les capacités de résistance, redonne de l'**énergie** et développe la **souplesse** et l'**équilibre**.

Côté mental: il améliore les **qualités mentales et relationnelles** (ouverture, respect, altruisme, maîtrise des peurs, plus grande disponibilité, adaptation aux changements, meilleure stabilité ou encore maîtrise de l'agressivité.)

Autre intérêt: ce travail de contact lève l'inhibition chez certains, libère les tensions, procure un meilleur équilibre et développe la confiance en soi.

● Un art du mouvement inventé par un maître de l'aïkido

Le kinomichi a été créé à Paris en 1979 par Masamichi Noro. Ce grand maître originaire du Japon a d'abord introduit l'aïkido en Europe dans les années 60. Quelques années plus tard, suite à un grave accident de la route qui le cloue au lit pendant de longs mois, le maître décide de revoir sa conception du

corps. Il transforme alors l'aïkido: il conserve les mouvements de base, mais les détourne de leur esprit de combat et de défense, au profit de mouvements doux et amples empruntés aux gyms douces, notamment à la gymnastique Ehrenfried.

L'imaginaire guerrier de l'aïkido cède alors la place à la recherche de l'harmonie avec un partenaire, à travers des mouvements inspirés de la spirale, source d'énergie selon Maître Noro.

Le kinomichi est reconnu depuis 2001 par le ministère des Sports et de la Jeunesse comme discipline sportive. Il est affilié à la Fédération française d'aïkido. Un grand nombre d'instructeurs ont été formés à la méthode dans toute la France et en Europe après validation par maître Noro lui-même. Une fois certifiés, ces enseignants sont autorisés à enseigner le kinomichi dans les dojos affiliés.

● Comment se déroule une séance?

Après le salut rituel sur le tatami, les élèves commencent le travail de contact, paume contre paume, en s'étirant en douceur et en suivant différents exercices composés de techniques de mains, de déplacements et d'étirements de tout le corps basés sur la spirale. La dynamique s'accélère au fur et à mesure des niveaux, allant vers des déplacements rapides. Le contact avec le sol et la relation terre-ciel sont privilégiés dans tous les exercices.

Le kinomichi se pratique aussi avec un bâton ou un sabre de bois comme dans l'aïkido traditionnel, avec pour objectif, la maîtrise de l'équilibre dans le mouvement et les déplacements.

● Le kinomichi en vidéo

Suivez plusieurs cours dirigés par maître Noro dans son dojo parisien. Dans cette vidéo de démonstration, vous aurez un aperçu des différentes pratiques (bâton, étirements doux et déplacements dynamiques).

Les élèves de ce cours sont des pratiquants confirmés.

● Où pratiquer ?

- Le kinomichi est enseigné par Maître Noro à Paris. Les cours ont lieu au Korindo Dojo, 97 Bd des Batignolles, Paris 17^{ème}. Tél: 01 44 70 99 39

www.kinomichi.com

[Cette adresse email est protégée contre les robots des spammeurs, vous devez activer Javascript pour la voir.](#)

- Il existe également des dojos de kinomichi affiliés, à Paris et en Ile-de-France, mais aussi dans toute la France. La liste des 54 dojos affiliés est à retrouver sur:

www.kiia.net/fr/dojos.php

Selon les régions, les enseignants et les forfaits, le tarif d'un cours d'une heure varie de 11 à 18€. Une carte de 10 cours est généralement proposée.

● A lire

- La pratique du kinomichi® avec Maître Noro, par Daniel Roumanoff, éd. Critérian, 1992, à partir de 64€ (d'occasion).

- Le kinomichi®, du mouvement à la création, rencontre avec Maître Noro, par Raymond Murcia, éd. Dervy, 1997, 13,97€.

[Lire aussi : Pilates vers l'équilibre parfait](#)

J'aime

3