



Kinomichi Actus n°10

Janvier 2025



English version below.
Traduction par Christophe Génin et Jérôme Dermy.

La newsletter de l'IFK, en plus d'apporter des informations sur la vie de l'association, donne l'opportunité aux licenciés, auprès de notre fédération FFAAA, de s'exprimer sur le kinomichi.

Nous retrouvons dans cette édition, Patrick Loterman, taraudé par une question que lui a posée Maître Masamichi Noro, enfin lui répondre et Antoine Lantier, budoka (dans le sens noble du terme) depuis plusieurs décennies, donner ses réflexions sur le kinomichi qu'il a découvert en 2019.

N'hésitez pas à vous rapprocher de Patrick Loterman (patrick.loterman@gmail.com) pour partager vos réflexions et/ou votre expérience de Kinomichika.

Bonne lecture.

Jérôme Dermy

Chers Membres de l'Institut Français du Kinomichi,

En ce début d'année, nous souhaitons vous adresser nos meilleurs vœux de santé, de sérénité et de réussite. Que cette année soit riche en découvertes, en énergies partagées et en progrès, tant sur les tatamis que dans vos parcours personnels.

Le Kinomichi est un art qui nous rassemble et nous inspire à cultiver harmonie, bienveillance et ouverture. Continuons ensemble à faire vivre cet héritage, en transmettant ses valeurs et en enrichissant notre pratique jour après jour.

Que cette année 2025 soit empreinte de fluidité, d'équilibre et de belles connexions humaines. Nous avons hâte de vous retrouver lors des stages, entraînements et moments de partage qui renforcent notre communauté.

Avec toute notre gratitude et notre énergie positive,

*Les Comités Directeur et Technique
Le Président de l'Institut Français du Kinomichi
Hubert Thomas*



- « Monsieur Loterman, vous connaissez shin ? »

- « Pardon Maître mais....non je ne suis jamais allé en Chine ! »
- « Si. Vous connaissez shin. »

Le ton et le regard persuasifs me réveillèrent.

- Ah oui bien sûr la lettre shin de l'alphabet hébreu ! C'est cela ?
- Oui. Vous cherchez et vous me dites. Vous verrez, très intéressant.



Depuis un certain temps maître Masamichi Noro évoquait régulièrement sans s'y attarder le KISHINDO : une ultime étape du kinomichi. En m'incitant à faire des recherches il obligeait à interroger l'avenir. Toujours est-il que si j'ai pu recueillir quelques éléments j'ai failli à les lui transmettre.

Aujourd'hui je m'acquitte de ma dette.

Ne vous attendez pas à un développement exhaustif car l'immense bibliothèque juive n'est absolument pas à ma portée. J'ai glané ce qui *a priori* pourrait nous intéresser en tant que pratiquants : à chacun d'aller chercher.

La lettre shin est la 21ème lettre de l'alphabet hébraïque d'une valeur numérique de 300. Sa forme ressemble à trois flammes ou encore une couronne : elle représente l'équilibre entre les différentes forces. C'est la première lettre d'un des noms de dieu shaddai (tout puissant) : puissance divine et protection. C'est aussi la première lettre de Shekinah : présence divine, connexion entre l'humain et le divin.

Maintenant osons quelques suppositions...

Dans la philosophie de maître Masamichi Noro le shin (cœur / esprit) ce peut être l'idée d'une connexion profonde entre l'être humain et une énergie universelle. Une harmonie des forces, les trois branches pouvant symboliser trois notions fondamentales du kishindo : l'énergie (le ki) le cœur (shin) et l'esprit (Do).

Le shin représente une force qui guide le pratiquant vers une union à l'énergie cosmique. Le shin hébraïque étant associé au feu et à la transformation il pourrait aussi refléter le rôle du kishindo comme une voie de transformation intérieure où le pratiquant affine son esprit et son cœur.

Dans une quête invitant à dépasser les principes physiques pour toucher à l'essence de l'être il offre une direction pour évoluer sur une voie de conscience et d'équilibre. Ainsi on peut imaginer le Kishindo ayant pour objectif d'aller encore plus loin dans la philosophie du cœur (Shin) en cultivant

l'authenticité, la sincérité et une harmonie intérieure là où le kinomichi serait une voie qui prépareraient à aller sur ce terrain : pas seulement bouger et répondre au partenaire mais de se connecter plus profondément à son cœur *shin* et à son intention afin que chaque geste devienne une expression sincère de soi.

Je laisse la parole à notre maître qui en 1998 répondait aux questions de Bernd Sobolla :

Maitre Masamichi Noro : Ce sont des symboles. Les Grands Sages nous ont laissés des symboles. Par exemple, vous dîtes : « dans le shintoïsme il y a des symboles ». Mais si on analyse ces symboles, tous, c'est l'équilibre. C'est extraordinaire ces symboles. C'est le chemin de l'équilibre ! Si l'Homme perd l'équilibre, c'est la fin ! La spiritualité c'est la nourriture de l'Homme ! Il faut se nourrir, et pourquoi c'est l'équilibre ? C'est l'Eau et le Feu. Mais attention ! Pour beaucoup de personnes l'Eau et le Feu sont deux éléments différents, deux éléments qui s'affrontent ! Et ça, c'est une interprétation. Et si nous regardons avec ces yeux, comment notre vie a-t-elle pu naître ? Les éléments les plus importants sont l'Eau et le Feu, les deux Ensembles ! Si vous les opposez, c'est la fin ! L'Eau et Feu, c'est l'équilibre ! « On affirme que la spiritualité, c'est quelque chose de mystique ou quelque chose de magique ! que ceux qui arrivent à atteindre une grande spiritualité atteignent un pouvoir extraordinaire ! », mais ce n'est pas si spectaculaire que ça ! Non ! Mais ça m'étonne souvent ; c'est il y a trente ans que cette petite herbe a commencé à pousser, cette force, c'est magnifique ! Je suis étonné ! Avant, non ! A trente ans donc, c'est possible.

B. S. : A une époque, vous avez beaucoup utilisé le symbolisme des chiffres ...

Maitre Masamichi Noro : C'est pour sensibiliser les membres. Il faut amener aux membres de la nourriture. Toute la classification est basée là-dessus. Symbole de 6, 3 et 3, c'est la Lumière ; symbole 19 ... Tout ça, c'est très très puissant ! J'ai envie d'aller en Israël pour étudier.

Patrick Loterman





Antoine Lantier, KSD Enghien

Peux-tu nous raconter ton parcours dans les arts martiaux avant de découvrir le kinomichi ? Quelles circonstances t'ont conduit à pratiquer le kinomichi après ton expérience en judo et en tai chi ?

À bientôt soixante-dix ans cela commence à être une longue histoire avec une interruption d'une douzaine d'années lorsque mes hanches ne m'ont plus porté, j'ai repris avec l'aïkido, six mois en 2018, puis le kinomichi en septembre 2020.

J'ai commencé le judo à l'âge de 9 ans, en 1965, dans une petite ville des Yvelines, Neauphle le Château. Les premières années, celles de la petite enfance sont déterminantes pour la construction de notre être, de notre identité, tant sur le plan affectif que sur nos orientations sociales, sur les valeurs qui vont animer notre parcours. Je dis cela car je crois que mon premier professeur est sans doute celui qui a le plus influencé mes choix !

Mariano Aristin était troisième dan de judo et pratiquait l'aïkido. Il est aujourd'hui 7^e dan d'aïkido et membre du collège technique de la FFAAA. Il enseignait encore il y a peu de temps à Carcassonne. Ses cours étaient à la fois très contenus et structurants, la discipline y régnait selon les principes guidés par ce qu'on appelle l'étiquette (*rei shiki*), les rituels ainsi qu'une attitude ouverte et souriante lui permettait d'instituer un climat favorable aux échanges et à la progression des enfants dans le calme et la sérénité.

J'ai été très sensible, d'emblée, à cette ambiance, à cet état d'esprit où l'opposition, le combat n'était pas obligatoirement associé à l'agressivité, au rapport de domination, aux

rivalités entre garçons.

J'ai grandi dans un village, je bénéficiais d'une grande liberté de mouvement mais forcément j'ai été très tôt confronté à des situations de violence et de bagarres, tant du côté des enfants que des adultes. Le film « la guerre des boutons » réactive chez moi des souvenirs de lutte entre bandes de villages, les enfants ne sont pas tendres entre eux mais j'apprendrai vite à mes dépens que les adultes non plus.

Comme pour beaucoup d'enfants, le judo, au départ était sûrement un moyen de prendre confiance en moi, de me confronter directement au combat, au corps à corps et de prendre une certaine distance avec les situations de violence, avec les sentiments de peur ou de crainte !

J'expérimenterai, je comprendrai tout au long de mon parcours que l'art du combat et la paix ne sont pas nécessairement antagonistes bien au contraire !

En 1968 Mariano Aristin arrêta l'enseignement du judo pour se consacrer entièrement à l'aïkido, mais j'ai poursuivi de mon côté en pratiquant un peu plus de trente ans dont vingt assidûment dans les Yvelines puis sur Paris. J'ai obtenu le diplôme d'état en 1982 ainsi que le troisième dan.

Dès la prime enfance le sport a constitué mon domaine de prédilection. Mon frère était premier de la classe, moi j'étais premier en gymnastique ; c'était moins glorieux mais cela me permettait sur le plan social de tenir une petite place malgré tout !

Sportif, je le suis toujours, mais pour moi le judo n'était pas seulement un sport mais une école de vie ainsi que l'écrira Jean-Lucien Jazarin dans *Le Judo Ecole de Vie* ([1](#)). Le judo était le domaine où je pouvais me réaliser et source de réussite.

Sans opposer nécessairement sport et spiritualité ou moralité, je constatais en grandissant l'évolution des pratiques et regrettais dès le début de mon parcours d'adolescent puis de jeune adulte des changements de conduite et d'attitude sur le tatami notamment lors des compétitions régionales et nationales.

En effet, j'étais adhérent et pratiquant à la FNJT (Fédération Nationale du Judo Traditionnel), FNJT à l'intérieur de laquelle j'ai obtenu ma ceinture noire en toutes catégories, c'est-à-dire sans catégorie de poids, qui m'a été directement remise par Michigami *senseï* lors d'un cérémonial traditionnel semblable en de nombreux points à la remise des hakamas par Noro Masamichi *senseï*. Par exemple nous nous engagions lors du cérémonial à poursuivre en vue d'accéder au plus haut degré !

C'est dans ce contexte que j'ai vécu une transition radicale entre la pratique du combat et de la compétition dans une atmosphère feutrée, dans un silence respectueux incitant à la concentration au stadium de Voltaire en la présence de Michigami *senseï* et d'un autre côté la compétition dans un environnement bruyant, les cris et parfois les insultes dans les sélections nationales à Coubertin, je regardais cela comme un mauvais film ! Il m'est arrivé de partir en cours de championnat sans me retourner !

Avec l'avènement et le développement du judo sportif, sur le plan national et international, la FNJT a été dissoute et récupérée en quelque sorte par la seule fédération reconnue par le ministère des sports, la FFJDA, qui fédère encore aujourd'hui le judo.

Je ne peux m'étendre sur cette question, mais il est clair que le judo traditionnel ne pouvait pas rivaliser avec un judo futur sport olympique.

C'est sur la recommandation de Michigami Haku *senseï* que nous avons pu réaliser en 1976 un stage de trois mois au Japon, accueillis par Okano Isao *senseï*, dans trois universités japonaises parmi les meilleures, ainsi qu'à la police de Tokyo. J'ai découvert un autre judo. L'engagement y était extrêmement rude, mais la grande différence qui fait toute la richesse du judo japonais était et reste, je crois, l'absence de blocage, l'absence de travail en force et en résistance y compris avec les judokas les plus lourds dont certains anciens sumotoris.

J'ai retenu entre autres choses que nous, occidentaux, devions accepter que la technique vienne sur le chemin de l'exercice et pas le contraire ; écoute, pratique, observation, concentration, relâchement, respiration, etc., constituent le chemin dans lequel un maître vous guide, sans trop d'explications, sans trop de mot !

Ainsi les expériences cumulées, l'éducation, mon adhésion au collège des ceintures noires, les enseignements d'amis et disciples de Michigami *senseï* et de Jazarin qui associaient la pratique avec les fondements des arts martiaux ont posé mes choix, le sens de mes engagements futurs. Je ne pouvais pas dissocier la pratique du judo des orientations humanistes transmises par Kano *senseï*, comme le soutenait Michigami *senseï*, « les valeurs morales, les valeurs théoriques et techniques, et les valeurs sportives doivent coïncider » !

Dans les années 1980, j'ai reçu plusieurs propositions pour me professionnaliser dans le secteur avec des objectifs de carrière potentielle.

Après un certain temps de réflexion, les orientations prises par le judo sportif et mes propres engagements familiaux j'ai choisi de tourner une page et de m'investir ailleurs professionnellement et personnellement, intégrant dans ma vie de tous les jours ce que j'avais appris des arts martiaux sans en faire mon métier !

Plutôt qu'éducateur sportif j'ai fait de l'éducation spécialisée mon métier dans lequel j'ai intégré dans de nombreuses circonstances les arts du budo.

C'est à la suite de cela que j'ai découvert en 1992, avec mon épouse, le tai chi chuan ! Je pratiquais deux à trois fois par semaine et effectuais presque tous les stages animés par Maître Chu King-Hung dans le style Yang originel, qui était le représentant de maître Yang Sau Cheung pour l'Europe.

Mon expérience de judoka m'a permis assez vite de découvrir et de pratiquer des formes martiales du tai chi chuan, notamment avec Didier Le Boucher qui a créé l'association *Corps et Mouvement* dans le 12^e arrondissement à Paris.

C'est ce dernier qui m'a autorisé à enseigner après une dizaine d'années de pratique assidue. Ainsi j'ai enseigné pendant trois ans à la Maison des Jeunes et de la Culture de Domont.

Le tai chi chuan, très différent de ce que je connaissais, présente l'intérêt particulier d'associer travail en lenteur et travail rapide, le relâchement et la concentration, la légèreté et l'efficacité, etc. Une perception du yin et du yang dans le mouvement comme dans

l'opposition ouvre un espace de recherche très intéressant, « là où méditation et action s'unissent, là où le combat n'est pas la lutte »(2).

On classe le taï chi chuan dans les arts martiaux internes je dois dire que je n'ai jamais partagé cette vision ou classification entre l'interne et l'externe, c'est aussi le résultat d'une pensée occidentale dualiste qui a nourri l'imaginaire de nombreux individus en quête de toute puissance !

En 2005 ou 2006, progressivement je n'arrivais plus à tenir la position debout sans m'écrouler, toutes les flexions me faisaient mal et je boitais de plus en plus du fait d'une arthrose de hanches bien avancée. J'ai dû arrêter toute pratique sportive debout et ceci pour une dizaine d'années.

J'ai été opéré de la hanche droite en 2011 puis de la hanche gauche fin 2017 juste avant la retraite.

Remis debout et à la retraite j'ai imaginé pouvoir reprendre les arts martiaux qui ont façonné d'un certain point de vue mon existence !

Je passe sur les quelques tentatives malheureuses de reprise du taï chi chuan et les essais peu concluants en aïkido. Il faut dire que d'une certaine façon j'avais tout à réapprendre même si mon corps avait gardé beaucoup de choses en mémoire, surtout les apprentissages réalisés dans l'enfance : le corps comme l'esprit peuvent être trompeurs !

J'avais assisté à une démonstration de Noro Masamichi *senseï*, à Enghien, il y a quelques années, qui avait laissé des traces dans ma conscience, sa présence et la fluidité de ses déplacements m'avaient impressionné.

Après le judo traditionnel et le taï chi chuan, le kinomichi pouvait peut-être réunir tout ce que j'avais aimé dans les arts martiaux, du moins je l'espérais, car, pour moi, c'était un peu une dernière tentative avant de tourner la page définitivement.

C'est fort de cela que j'ai timidement poussé la porte du dojo du KSD d'Enghien en juin 2019 où j'ai reçu un accueil aussi rare que remarquable !

Qu'est-ce qui t'a séduit dans le Kinomichi dès les premières séances ?

Pour l'avoir éprouvé à plusieurs reprises lors de courtes séances, je savais que j'aimais l'aïkido mais les dernières tentatives se soldaient par un échec, car je retombais à chaque fois sur des rapports de rivalité où l'efficacité « supposée » primait sur le reste...

Immédiatement j'ai su et ressenti qu'il n'en était pas question dans le kinomichi, car la notion de travail à deux prend tout son sens et n'est pas dévoyée. La qualité des contacts a tout de suite retenu mon attention. Car, en aïkido comme en judo, j'étais souvent heurté par des saisies ou des exécutions qui me paraissaient grossières et dures pour ne pas dire « fausses ». En kinomichi, la recherche de la qualité est présente à tous les niveaux. Il y a une recherche commune qui va en ce sens. Bien évidemment les uns comme les autres, les débutants et les anciens compensent également parfois par la force - moi le premier -, mais justement un travail de prise de conscience est effectué, ce qui permet la correction ou l'auto correction.

Le sourire, signe de détente mais aussi du placement de l'expiration, élément important pour Noro Masamichi *senseï* est présent pendant la pratique, il aide au relâchement et à la prise de confiance, il est le facteur d'une énergie positive quand il n'est pas surfait !

Je ne reviendrai pas sur l'accueil, mais il est le reflet d'un enseignement d'une richesse exceptionnelle, tant sur le plan humain que technique, dispensé au KSD d'Enghien. Je

cherchais un enseignement en adéquation avec la philosophie des arts martiaux en référence au judo traditionnel, une voie de la souplesse, un art de la paix ou Budo !

Je ne crois pas qu'il existe beaucoup de clubs en France où cinq enseignants enseignent de concert en parfaite harmonie, bénévolement, de manière aussi professionnelle. C'est une exception remarquable !

En quoi le kinomichi se différencie-t-il des autres arts martiaux que tu as pratiqués ?

Il y a à la fois des ressemblances et des différences. Une différence est sans doute, en tout cas pour moi, de réunir les qualités du judo et du taï chi chuan dans une seule discipline. La souplesse du judo et la fluidité du taï chi chuan, la vitesse ou « timing » du premier et la lenteur du second, etc.

Une grande différence demeure dans la primauté donnée au travail de partenariat entre *uke* et *tori*, à la réciprocité des rôles. Il n'y a pas un détenteur du savoir et de la bonne pratique et un apprenti, un « *tori* » actif et un « *uke* » passif qui subit, mais la combinaison de deux actions qui se renforcent mutuellement, dans l'apprentissage comme dans le perfectionnement la recherche d'harmonie est partagée.

Lucien Forni le dit souvent : le rôle de *uke* est important. S'il ne donne rien, rien n'est possible et du côté de *tori* c'est la même chose : s'il se contente d'exécuter le mouvement sans y mettre quelque chose de plus, l'action reste une réalisation technique sans grand intérêt !

Le kinomichi est une œuvre géniale, car son créateur et précurseur, Noro Masamichi *senseï* a su s'inspirer de ses maîtres, Ueshiba Morihei ô *senseï* et Kano Jigoro *senseï*, et aller au bout des principes d'éducation et de paix inhérents à la création de l'aïkido et du judo pour créer le kinomichi. C'est là où est son génie d'avoir su donner une nouvelle forme à l'aïkido tout en respectant ses fondements et ses valeurs !

Le kinomichi est une application vivante, concrète des principes en transformant les attaques ou saisies en « formes de contact » (3), un peu comme la poussée des mains en taï chi chuan, tout en préservant me semble-t-il la forme originelle de l'aïkido tel qu'il lui a été transmis.

Sur le plan physique, comment le kinomichi t-a-t-il aidé à surmonter les séquelles de ta blessure ?

Il est clair que les pratiques de la natation et du vélo m'ont permis de récupérer physiquement mais je gardais une appréhension pour la reprise des arts martiaux.

Il est difficile de récupérer et *a fortiori* d'avancer en arts martiaux quand on craint que son partenaire aille trop loin ou tout simplement ne perçoive pas les limites, ce qui revient au même !

Préserver l'intégrité physique de l'autre ne fait malheureusement pas partie des priorités dans les sports ou arts de combat, les exemples de blessures irréversibles sont trop nombreux, tant chez les jeunes que chez les adultes !

Le kinomichi m'a permis de lâcher cette tension, de pratiquer puis même de m'engager sans craindre les réactions incontrôlées de mes partenaires car d'emblée nous ne sommes pas dans un rapport de rivalité tout en conservant la nature martiale de l'activité.

Le kinomichi, tel qu'il est pratiqué à Enghien, permet d'adopter une progression à la mesure du développement de son potentiel et en cela de minimiser les risques de blessure. En effet, j'ai découvert et je découvre encore des blocages post traumatisques dont je n'avais pas forcément conscience. Au judo on apprenait à souffrir et aller au-delà de nos capacités, à la limite de la rupture. Au kinomichi, c'est l'inverse : on reste en-deçà de la douleur en recherchant l'harmonie entre son corps, le mouvement et le corps de l'autre.

Il est toujours intéressant d'apercevoir le décalage entre ce que l'on croit savoir faire et ce que l'on fait, le cerveau peut parfois nous entretenir dans l'illusion mais le corps ne perd pas une occasion de nous trahir ! Prenons l'exemple des roulades. Progressivement j'ai réalisé que mon corps refusait certaines orientations, je roulaient moins bien à gauche qu'à droite alors que pour moi les chutes étaient quasi naturelles depuis des décennies ! Mais le traumatisme sur ma hanche droite était inscrit bien plus profondément, il m'a fallu reprendre une progression personnelle soutenu par les enseignants pour décoincer la situation !

Quelles transformations as-tu constatées sur le plan mental et émotionnel depuis que tu pratiques le kinomichi ?

Depuis mon parcours dans les arts martiaux, le kinomichi m'apparaît plus comme une continuité sur un chemin que comme une découverte, aussi les transformations sont plus nuancées !

Je retrouve des sensations oubliées. En effet après une séance de sport, comme tout le monde, je me sens bien, frais et dispos. Mais après une séance intense de kinomichi comme autrefois au judo, j'ai la sensation d'une disponibilité physique et mentale totale, c'est-à-dire dégagée des pressions extérieures, un peu comme les enfants qui s'ouvrent au monde qui les entoure sans aucune appréhension, sans aucune retenue, c'est sans doute là ce que l'on appelle un état de paix intérieure ! « L'homme est bien un roseau pensant, mais ses plus grandes œuvres se font quand il ne pense ni ne calcule » (4).

Aussi, après de longues années de pratique je pense que je nourrissais l'illusion de ne plus avoir besoin de pratiquer pour trouver cette sensation de paix intérieure mais j'ai redécouvert avec le kinomichi que c'est complètement faux pour ce qui me concerne, je ne trouve cet équilibre que dans une pratique assidue et régulière.

Le travail de contact, l'engagement du corps, la relation à l'autre, la recherche d'une harmonie dans le mouvement, la nécessité de faire le vide, l'expiration, le souffle m'aident à tenir debout face aux agressions du monde qui nous entoure.

Là où il y a transformation c'est dans la prise de conscience que rien n'est acquis, rien n'est donné, vous devez vous remettre sans cesse à l'ouvrage, c'est simple mais c'est tellement vrai !

Quel sens profond donnes-tu aujourd’hui à ta pratique du kinomichi ?

Ce n'est pas moi qui donne un sens profond au kinomichi, c'est le kinomichi qui est profond tant sur le plan corporel que spirituel car ils sont indissociables pour les arts martiaux.

Bien sûr il y a aussi une légèreté au kinomichi ; il faut, je crois, cette légèreté, et ne pas se prendre trop au sérieux, trouver du plaisir à une pratique où on ne met pas la pression en permanence. L'humour, comme la dérision, est vital pour évoluer ensemble en paix quelle que soit notre pratique, la réflexion est d'actualité avec *Charlie*.

Nous, occidentaux, avons une certaine tendance à séparer le corps et l'esprit, de Platon à Descartes le corps est relégué dans sa fonction. Ainsi quand on réalise un mouvement, ce qui nous intéresse avant toute chose est le résultat, « ça marche » ou « ça ne marche pas » dit-on souvent dans notre pratique ! On ne sait pas toujours à quoi ça correspond mais c'est la plupart du temps relié à une notion d'efficacité, perception toute relative, ça nous rassure car ce serait rationnel !

Ce qui nous intéresse n'est pas ce qui se passe dans le mouvement, encore moins dans notre rapport au mouvement, mais ce qu'il nous permet d'obtenir. C'est une pensée ou culture dualiste voire instrumentaliste, le corps considéré comme une machine au service de la personne au mieux et d'une société ou d'un pouvoir au pire !

Le sens profond, au kinomichi, il nous est donné d'emblée par les enseignants disciples de Noro Masamichi *senseï* : « de la terre vers le ciel », « sentir la spirale », « former un triangle », « le mouvement juste », « les cinq S », « cœur à cœur » etc....

On est donc dans un tout autre état d'esprit, car ce qui importe n'est pas de faire tomber son partenaire mais le chemin qui mène au mouvement et à notre rapport direct au monde via le kinomichi « cœur à cœur ». Ce qui est visé, pour le dire simplement, est un tout. Je cherche à améliorer ma technique, bien sûr, mais aussi la perception que j'en ai, la relation à l'autre, le contact, la respiration, l'espace ; bref, tout ce qui compose le mouvement pour aller vers un mouvement plus juste, en harmonie avec mon partenaire, c'est une recherche qui va bien au-delà du résultat.

Mais il est évident que si je pense à tout cela en pratiquant rien n'est possible car quand vous pensez le mouvement vous n'êtes plus dedans, c'est ce qui fait cette joie profonde quand ce dernier vous surprend et jailli sans que vous ne l'ayez « trop » voulu !

« Quelque chose vient de tirer » (5) dira son maître à Herrigel qui travaillait depuis des mois sur le départ du coup, le lâcher de la corde qui doit se faire sans ouvrir intentionnellement la main !

Il y a donc une profondeur dans l'exécution du mouvement, entre l'extériorité de celui-ci ou manifestation et son intérieurité, le ressenti et la manière dont cette sensation vous affecte, physiquement et psychiquement, vous, votre partenaire et votre environnement, le chemin ou le « do » du Budo est dans cette recherche.

Dans son activité créatrice, Noro Masamichi *senseï* a donné de la profondeur au kinomichi en l'inscrivant dans une œuvre foncièrement humaniste, poursuivant en cela la voie de son maître, transformer un art de guerre en art de la paix, créer un art qui puisse servir un projet d'harmonisation entre les êtres humain plutôt que l'agressivité et l'affrontement !

Partager cette expérience unique, différente de la compétition ou de l'affrontement, avec d'autres, éventuellement leur faire découvrir, c'est le chemin de toute une vie, c'est à la fois une joie et une ouverture vers un autre possible !

Que dirais-tu à un pratiquant d'arts martiaux hésitant à se lancer dans le kinomichi ?

Que s'il veut quitter les arts martiaux qu'il vienne au kinomichi !

Que s'il veut poursuivre dans les arts martiaux qu'il vienne au kinomichi !

Je ferai donc une réponse paradoxale avec un peu d'humour, mais sincère. Et si c'est un aïkidoka je lui dirais que c'est difficile mais accessible car j'ai entendu à plusieurs reprises des aïkidokas dire leur admiration pour le kinomichi mais être rebutés par la difficulté perçue !

D'ailleurs Lucien Forni le dit souvent, « pour former une ceinture noire en aïkido il faut environ quatre ans pour un jeune adulte en bonne forme physique ; il faut un minimum de six ans pour former une ceinture noire en kinomichi ».

J'essaierai de partager autour de l'expérience de la pratique des arts martiaux et juste de laisser imaginer que faire du kinomichi peut être un grand projet tant sur le plan technique que sur le plan humain !

Comment pourrais-tu décrire la philosophie du kinomichi à quelqu'un qui n'en a jamais entendu parler ?

Je pense que la meilleure façon est de raconter l'histoire peu banale de son auteur et créateur et des maîtres qui l'ont inspiré. Ensuite je situerais, selon ma conviction, le kinomichi comme un art martial qui sait préserver l'intégrité physique des pratiquants tout en conservant les fondements des arts martiaux !

Le Kinomichi repose sur l'harmonie et la fluidité. Comment ces principes influencent-ils ta manière de voir la vie ?

Non seulement ils m'ont influencé mais d'une certaine manière ils sont toute ma vie. À ses origines le judo, ou voie de la souplesse, c'est la possibilité pour le plus faible ou le plus petit de se servir de l'énergie du plus grand ou plus fort pour la retourner vers lui. Au premier degré on peut imaginer que c'est un projet dont les motivations sont identiques à celui qui veut vous écraser sinon que c'est plus efficace pour un plus petit, c'est juste une affaire de méthode. Mais ce n'est pas le cas, c'est bien plus qu'une méthode : c'est une philosophie pratique, c'est-à-dire la capacité à aller au-delà de l'affrontement et créer une nouvelle unité entre l'intérieur et l'extérieur, « un seul homme est à vaincre dans les arts que l'on appelle martiaux, et c'est nous même »(6).

Sans faire de l'angélisme, avec ce principe vous pouvez dans 85% des cas faire baisser les tensions et transformer une relation agressive en une rencontre. J'ai pu expérimenter cela

dans de nombreuses situations, en faisant de la protection physique quand j'étais plus jeune, dans mon métier d'éducateur auprès de jeunes en rupture, et dans le champ mental.

C'est ce que Christophe Genin va appeler, en faisant référence à l'école de Noro Masamichi *senseï*, la transformation d'un rapport d'hostilité à un rapport d'hospitalité ou le passage d'un pouvoir de contrôle sur son adversaire à une éthique de l'accueil ([7](#)).

On retrouve ces notions sous d'autres représentations, par exemple Spinoza présente les liens qui unissent les différents corps comme des rapports qui composent ou au contraire décomposent les rapports entre notre corps et les corps extérieurs. Gilles Deleuze explique la connaissance du premier genre et du deuxième genre chez Spinoza : dans la première nous entretenons avec les corps extérieurs des rapports de choc comme le mauvais nageur face à la vague qui va être balloté, renversé alors que dans la connaissance du second genre, il utilise l'image du surfeur qui va savoir utiliser l'énergie de la vague, qui va faire corps avec la vague et ainsi créer une unité entre le corps de la mer et son propre corps.

L'harmonie c'est cette possibilité qui nous est offerte par une longue pratique des arts martiaux d'accepter l'affrontement sans pour autant perdre la face ni développer une agressivité en miroir, on recherche le contact sans vouloir détruire son adversaire ou partenaire.

« C'est à cela qu'il faut arriver, faire disparaître le désir de domination par l'affrontement. *Tori* et *uké* c'est l'harmonisation. Ce doit être une rencontre pour créer le souffle de l'harmonisation », c'est ce que disait Noro Masamichi *senseï* lors d'un entretien « Le mouvement universel du Ki » (8).

Le concept d'énergie (ki) est central dans le kinomichi. Quelle est ta perception de cette énergie au fil de ta pratique ?

Sans doute est-il central, mais il est aussi culturel. Je n'utilise pas ou très peu le terme car j'ai l'impression que ce terme est galvaudé la plupart du temps en occident. Emprunté par des pratiquants qui en font une espèce de secret du côté d'une force interne mystérieuse qui se vend à prix d'or !

En revanche je travaille sur le souffle et la respiration, l'écoute de son rythme interne permet bien souvent de corriger des postures et la circulation de l'énergie, j'entends par ce travail le fait de se recentrer sur le mouvement sans se crisper. Dès qu'on est dans la volonté d'un résultat le mouvement et la relation à l'autre dérapent, on retombe dans une exécution mécanique et on perd la qualité de présence, la continuité du mouvement, le relâchement musculaire, le lien avec son partenaire.

En judo ou aïkido on travaille sur le *hara* qu'on interprète comme le centre de l'énergie évitant ainsi de trop se focaliser sur le haut du corps et les bras, je découvre au kinomichi une autre circulation de l'énergie « de la terre vers le ciel » avec des appuis très différents sur la pointe des pieds et une ouverture des hanches qui mobilise tout le corps, c'est à la fois très beau et très puissant !

Vois-tu dans le kinomichi une forme de méditation en mouvement ? Si oui, quels en sont les effets sur ton esprit ?

Oui bien sûr, dans notre culture occidentale nous appuyons notre rapport au monde sur notre capacité d'abstraction, le raisonnement prime sur notre implication dans l'action. On peut lire chez Herrigel toute sa difficulté à vivre chaque étape du tir à l'arc sans passer par une lecture rationnelle de ce que lui demande son maître.

J'ai un peu pratiqué la méditation dans le cadre du taï chi chuan. On est dans une perception du monde complètement inverse, toute notre activité est tournée vers une écoute, une adhésion pleine et entière à soi et à l'environnement qui nous entoure sans pourtant se couper du monde.

Dans le kinomichi, et *a fortiori* dans la pratique des armes, on retrouve ce travail d'adhésion au mouvement et à ses interactions avec le partenaire, l'espace et le regard des autres. On est, à la recherche d'une activité non consciente tout en étant pleinement présent. Dès que l'on se met à penser on sort, on se transpose dans un rapport extérieur à soi et le mouvement perd de sa spontanéité, on n'est plus là...

On est dans son esprit en tant qu'intellect sans pouvoir s'en extraire et le mouvement perd de sa fluidité, de sa force ! Succinctement j'évoquerai l'idée qu'on se trouve directement impliqué dans un rapport à soi ou ego avec lequel il va falloir construire autrement. Il s'agit moins d'effort de distanciation ou d'abnégation que d'oubli au sens où l'ego reste présent mais ne constitue plus un obstacle ni un filtre. L'esprit est libre et apaisé, le mouvement peut jaillir !

Selon toi, en quoi le kinomichi peut-il contribuer à une meilleure compréhension de soi et des autres ?

Ce n'est pas l'apanage du kinomichi, mais on peut dire que ce dernier ouvre un espace d'élaboration très intéressant sur le langage du corps ou langage non verbal. Comme en danse, en taï chi chuan, nous travaillons sur le contact et sa qualité. Noro Masamichi *senseï* en créant les initiations 1 et 2 a développé la réciprocité des rôles de *uke* et *tori* en insistant sur leur complémentarité, on retrouve là, entre autres, l'idée de « cœur à cœur ».

Notre corps est traversé par les émotions de tout ordre, joie et tristesse mais aussi éducation, sentiments, amour, douleur physique ou psychique, désir de domination, désir et/ou volonté de vaincre, désir de gagner etc... Quoi qu'on fasse on transmet ces émotions et/ou affects qui se traduisent par un ensemble de signes ou symptômes que l'on peut accueillir, ignorer ou rejeter. C'est pourquoi on peut craindre le contact car d'une certaine façon on se livre un peu, on peut lire et découvrir nos tensions parfois même malgré soi, on donne à voir ce qu'on aimerait garder pour soi.

Tout l'art des enseignants est de développer cette capacité d'accueil qui permettra à chacun d'évoluer avec ce qu'il est ou ce qu'il vit car il y a pour chacun des périodes plus ou moins difficiles. Noro Masamichi *senseï* avait développé une acuité toute particulière en ce domaine bien assumée et reprise par nos enseignants. De ce point de vue le kinomichi peut avoir une fonction thérapeutique ainsi que l'expriment certains adeptes mais il ne faut

surtout pas confondre fonction et vocation au risque de tomber dans des dérives de type *Peace and love* ! L'activité, en tant qu'elle contribue à la réalisation de soi, peut avoir un effet thérapeutique mais l'intérêt du kinomichi est contenu en lui-même et dans son origine martiale selon moi.

La pratique du kinomichi t'a-t-elle amené à revoir ta conception de la force et de la puissance ?

Oui et non : je me situe dans une continuité, ce sont deux notions forcément présentes dans la pratique des arts martiaux ; elles nourrissent fantasmes et illusions, le désir de puissance dépassant le désir de rencontre. Sur ce point je rejoins pleinement Noro Masamichi *senseï* qui s'est rebellé et a dénoncé une pratique qui fait l'éloge de la paix et de l'amour mais qui, malgré elle, continue à développer l'agressivité, l'esprit de compétition et de domination. Comme le disait Albert Jacquard, la compétition, le désir de dépasser l'autre sont des plaies de notre éducation, il faut au contraire « apprendre à chaque enfant à rencontrer les autres pour se construire lui-même, (...) l'autre est une source dont j'ai besoin » (9).

Maintenant c'est un travail de longue haleine que de combattre ce sentiment en soi, car il est l'œuvre de toute une éducation, et « faire disparaître le désir de domination par l'affrontement », comme le disait Noro Masamichi *senseï*, reste une belle perspective et une magnifique entreprise.

Il faut être conscient que l'on retombe vite dans nos travers au détriment de l'harmonisation recherchée dans la pratique du kinomichi, aussi c'est un chantier permanent sur lequel on doit toujours revenir, fluidité et harmonie doivent se substituer à l'usage de la force.

Comment interprètes-tu la relation entre enseignant et élève dans le kinomichi, et quel rôle joue-t-elle dans ta progression personnelle ?

Noro Masamichi *senseï* se définissait comme un artiste qui devait former des artistes pour le seconder et poursuivre dans la voie du kinomichi ! Cette définition me convient parfaitement. Nos enseignants ne sont pas de simples professeurs d'arts martiaux, leur démarche est unique à l'intérieur d'un projet commun qui reste porté par Noro Masamichi *senseï* au sens où il est présent tant dans les références techniques que dans l'état d'esprit qui a accompagné la création du kinomichi.

Il y a quelque chose qui se passe qui est un peu de l'ordre de la passation, le kinomichi est une œuvre récente donc fragile, qu'il faut à la fois préserver et faire évoluer ; sinon elle risque de s'éteindre ! J'ai connu cela avec le judo traditionnel qui a été emporté et effacé par le judo sportif !

Outre le fait que l'on est, je l'ai déjà exprimé, dans une ambiance aussi rare qu'exceptionnelle au KSD d'Enghien où il fait bon être élève, on se sent investi d'une certaine responsabilité vis-à-vis des porteurs du projet et du kinomichi lui-même. Ainsi on a envie de progresser à la fois pour soi-même, pour le kinomichi et pour les enseignants qui vous font confiance et attendent de vous que vous donnez une image authentique de la qualité et de l'esprit du kinomichi.

Pour toi, quel est le message essentiel que le Kinomichi transmet à ses pratiquants ?

Noro Masamichi *senseï* a transmis un message d'espoir, celui d'une pratique qui pourrait contribuer à améliorer les relations humaines restant parfaitement fidèle en cela à son propre maître pour lequel la technique devait être au service de l'amour !

C'est forcément un projet idéaliste qui a la volonté de dépasser le cadre même de la pratique, en cela c'est en même temps l'expression d'un mouvement physique et d'un mouvement spirituel, c'est un art ! « La solution n'est pas de revenir à un état primitif, mais de coopérer avec la nature au lieu de chercher à la dominer, à l'agresser » (10) disait Noro Masamichi *senseï* lors de son entretien avec Daniel Roumanoff.

Je reste très sensible à l'argumentation et la partage ; mais comme simple pratiquant, je dirais que le kinomichi offre la possibilité de se perfectionner, de progresser tout au long de sa vie tant sur le plan physique que mental ; c'est un espace de liberté et d'expression ouvert à tous !

La voie de la souplesse et/ou le chemin de la vie sont des orientations fortes à haute valeur physique et morale qui restent vraies et présentes sur le tatami dans la pratique du kinomichi.

Propos recueillis par Patrick Loterman

(1) Jean-Lucien Jazarin, *Le Judo, École de Vie*, Paris, Le Pavillon Roger Maria Éditeur, 1974. <Noro Masamichi *senseï* connaît J.-L. Jazarin qui rédigeait un bulletin « Entretiens avec mon maître » in *Judo Traditionnel*, mensuel du Collège des Ceintures noires. Voir, par exemple, le n°44, mars 1965, pp. 8-9. Note de la rédaction>

(2) CF. Jean Gortais, *TÀIJÍ QUÁN, L'enseignement de Li Guānghuá, La tradition de l'école Yáng*, Paris, Éditions Trédaniel/Le Courrier du Livre, 2009.

(3) Christophe Genin, communication : « De l'hostilité à l'accueil : l'exemple du kinomichi », in *Risque et sécurité dans les sports de combat et les arts martiaux*, colloque international /15^e JORRESCAM, Université de Lille, Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, 27-28 mai 2021.

(4) Eugen Herrigel, *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Dervy Livres, 1955.

(5) Eugen Herrigel, *Idem*.

(6) Jean-Lucien Jazarin, *L'Esprit du Judo*, Paris, Le Pavillon Roger Maria Éditeur, 1972.

(7) Christophe Genin, « Kinomichi : une culture de l'accueil », in *Aiki Mag*, n°13, décembre 2006, pp.14-16.

(8) CF. entretien avec Noro Masamichi *senseï*, « Le mouvement universel du ki », in *Aikido Magazine*, 2003. Une version numérique est disponible sur <http://www.voiesdassise.eu/archives/2019/09/09/37260591.html>

(9) Albert Jacquot, Pierre Manent, Alain Renaut, *Une éducation sans autorité ni sanction*, Paris, Grasset, 2003.

(10) Daniel Roumanoff, *La Pratique du Kinomichi avec Maître Noro*, Paris, Éditions Criterion, 1992.

INFORMATION

N'oubliez pas le prochain stage de l'IFK le 15 et 16 mars à Dijon.

The IFK newsletter, in addition to providing information on the life of the association, gives the opportunity to the licensees, with our federation FFAAA, to express themselves on kinomichi.

In this edition, Patrick Loterman, annoyed by a question asked by Master Masamichi Noro, finally answers him and Antoine Lantier, budoka (in the noble sense of the term) for several decades, gives his thoughts on the kinomichi he discovered in 2019.

Feel free to get in touch with Patrick Loterman (patrick.loterman@gmail.com) to share your thoughts and/or Kinomichika's experience.

Enjoy reading.

Jérôme Dermy

Dear Members of the French Institute of Kinomichi,

At the beginning of this year, we would like to send you our best wishes for health, serenity and success.

May this year be rich in discoveries, shared energies and progress, both on the tatamis and in your personal journeys.

Kinomichi is an art that brings us together and inspires us to cultivate harmony, kindness and openness. Let us continue together to bring this heritage to life, by transmitting its values and enriching our practice day after day.

May this year 2025 be marked by fluidity, balance and beautiful human connections. We look forward to seeing you again during the courses, training sessions and moments of sharing that strengthen our community.

With all our gratitude and positive energy,

*The Steering and Technical Committees
The President of the French Institute of Kinomichi
Hubert Thomas*



- « Mister Loterman, do you know shin ? »

- "Excuse me, sensei, butno, I've never been to China !"

- "Yes, you have. You know Shin"

The persuasive tone and look woke me up.

- Oh yes, of course, the letter shin in the Hebrew alphabet! Is that it?

- Yes, that's it. You search on it and tell me. You'll see, very interesting.

For some time, Noro Masamichi senseï had been talking regularly about KISHINDO, the final stage of kinomichi, without dwelling on it.

By encouraging me to do research, he was forcing me to question the future. Still, although I was able to gather a few elements, I failed to pass them on to him.

Today I'm paying my debt.

Don't expect an exhaustive development, because the huge Jewish library is absolutely beyond my reach. I have gleaned what, on the face of it might be of interest to us as practitioners: it's up to each of us to go and look.

The letter shin is the 21st letter of the Hebrew alphabet with a numerical value of 300. Its shape resembles three flames or a crown : it represents the balance between the different forces. It is the first letter of one of the names of the god Shaddai (almighty): divine power and protection. It is also the first letter of Shekinah: divine presence, the connection between the human and the divine.

Now let's venture a few guesses...

In the philosophy of Master Masamichi Noro, the shin (heart/mind) may be the idea of a deep connection between the human being and a universal energy. A harmony of forces, with the three branches symbolizing three fundamental notions of kishindo : energy (ki), heart (shin) and mind or spirit (Do).

Shin represents a force that guides the practitioner towards union with cosmic energy. The Hebrew shin, associated with fire and transformation could also reflect the role of kishindo as a path of inner transformation where the practitioner refines his or her mind and heart.

In a quest to go beyond physical principles and touch the essence of being the essence of being, it offers a direction for evolving along a path of awareness and balance. In this way, Kishindo can be imagined as aiming to go even further in the philosophy of the heart (Shin) by cultivating authenticity, sincerity and inner harmony, whereas kinomichi would be a way of preparing to move in this direction: not just moving and respond to your partner, but to connect more deeply to your heart shin and intention so that each gesture becomes a genuine expression of oneself.

Let me turn to our master, who answered Bernd Sobolla's questions in 1998

(<http://www.voiesdassise.eu/archives/2020/06/08/38314928.html>) :

B. S.: How is Spirituality expressed?

Noro Masamichi sensei: These are symbols. The Great Sages have left us symbols. For example, you say: 'in Shintoism there are symbols'. But if we analyse these symbols, they all represent balance. These symbols are quite extraordinary. It's the way of balance! If man loses balance, that's the end! Spirituality is man's food! You have to be nourished, and why is it balance? It's Water and Fire. But be careful! For many people water and fire are two different elements, two elements that clash! And that's one interpretation. And if we look with these eyes, how did our life come into being? The most important elements are Water and Fire, the two sets! If you pit them against each other, that's the end! Water and Fire, that's balance! 'People say that spirituality is something mystical or magical!, that those who achieve great spirituality attain extraordinary power! But it's not that spectacular! No! But it often surprises me. thirty years ago that this little grass <kinomichi> started to grow, this strength, it's magnificent! I'm amazed! Not before! So at thirty years old, it's possible.

B. S.: There was a time when you made a lot of use of the symbolism of numbers...

Noro Masamichi sensei: It was to raise awareness among members. You have to bring members with food. The whole classification is based on that. Symbol of 6, 3 and 3 is Light; symbol 19 ... It's all very, very powerful! I want to go to Israel to study.

Patrick Loterman



*Can you tell us about your background in the martial arts before discovering kinomichi?
What circumstances led you to take up kinomichi after your experience of judo and tai chi?*

At nearly seventy years of age, this is beginning to be a long story, with a break of around twelve years when my hips stopped supporting me. I started again with aikido, for six months in 2018, then kinomichi in September 2020.

I started judo at the age of 9, in 1965, in a small town in the Yvelines department, Neauphle le Château. The first few years, those of early childhood, are decisive for the construction of our being, our identity, both emotionally and in terms of our social orientations and the values that will drive our lives. I say this because I believe that my first teacher was probably the one who most influenced my choices!

Mariano Aristin was third dan in judo and practised aikido. He is now 7th dan in aikido and a member of the FFAAA technical college. Until recently, he taught in Carcassonne.

His classes were both very restrained and structured, with discipline based on principles guided by what is known as etiquette (*rei shiki*), rituals and an open, supportive attitude that enabled him to establish a climate conducive to exchanges and to the children's progress in a calm and serene environment.

From the outset, I was very sensitive to this atmosphere, this state of mind where opposition and combat were not necessarily associated with aggression, domination or rivalry between boys.

I grew up in a village, so I had a lot of freedom of movement, but I was inevitably confronted very early on with situations of violence and fighting, both on the part of children and adults. The film *War of the Buttons* brought back memories of fights between village gangs. Children were not kind to each other, but I soon learned the hard way that adults weren't either.

As with many children, judo was probably initially a way of building up my self-confidence, of confronting combat and hand-to-hand combat head-on and of distancing myself from violent situations and feelings of fear and dread!

I will experience and understand throughout my career that the art of combat and peace are not necessarily antagonistic - quite the contrary!

In 1968 Mariano Aristin stopped teaching judo to devote himself entirely to aikido, but I continued on my own, practising for just over thirty years, twenty of them assiduously in the Yvelines and then in Paris. I obtained my state diploma in 1982, as well as my third dan.

From my earliest childhood, sport was my favourite subject. My brother was top of his class, and I was top of my class in gymnastics; it wasn't as glorious, but it enabled me to hold my own socially in spite of everything!

I've always been a sportsman, but for me judo was not just a sport but a school of life, as Jean-Lucien Jazarin wrote in *Le Judo, Ecole de Vie* (1) . Judo was an area where I could fulfil myself and a source of success.

Without necessarily opposing sport and spirituality or morality, as I grew up I noticed the evolution of practices and from the beginning of my career as a teenager and then as a young adult I regretted the changes in my behaviour and attitude on the tatami, particularly during regional and national competitions.

In fact, I was a member and practitioner of the FNJT (Fédération Nationale du Judo Traditionnel - National Federation of Traditional Judo), within which I obtained my black belt in all categories, i.e. without weight category, which was awarded to me directly by Michigami senseï during a traditional ceremony similar in many ways to the awarding of the Hakama by Noro Masamichi *sensei*. For example, during the ceremony we made a commitment to continue with the aim of reaching the highest degree!

It was in this context that I experienced a radical transition between sparring and competing in a hushed atmosphere, in a respectful silence that encouraged concentration at the Voltaire stadium in the presence of Michigami *sensei* and, on the other hand, competing in a noisy environment, with shouting and sometimes insults in the national selections at Coubertin, I watched it like a bad film! There were times when I left the championship without looking back!

With the advent and development of sport judo, both nationally and internationally, the FNJT was dissolved and taken over by the only federation recognised by the Ministry of Sport, the FFJDA, which still federates judo today.

I can't go into too much detail on this subject, but it's clear that traditional judo could not compete with a judo that was to become an Olympic sport.

It was on the recommendation of Michigami Haku *sensei* that we were able to spend three months in Japan in 1976, hosted by Okano Isao *sensei*, in three of the best Japanese universities, as well as at the Tokyo police force. I discovered a different kind of judo. The commitment was extremely tough, but the big difference that makes all the richness of Japanese judo was and remains, I think, the absence of blocking, the absence of working on strength and resistance, even with the heaviest judokas, including some former sumotoris.

One of the things I learnt was that we Westerners have to accept that technique comes along the path of exercise and not the other way round; listening, practising, observing, concentrating, relaxing, breathing, etc., make up the path along which a master guides you, without too many explanations, without too many words!

So my accumulated experience, my education, my membership of the black belt college, the teachings of friends and disciples of Michigami *sensei* and Jazarin who associated practice with the fundamentals of the martial arts, all shaped my choices and the direction of my future commitments. I couldn't separate the practice of judo from the humanist

guidelines passed on by Kano *sensei*, as Michigami *sensei* maintained, “moral values, theoretical and technical values, and sporting values must coincide”!

In the 1980s, I received several proposals to become a professional in the sector with potential career objectives.

After a certain amount of reflection, the direction taken by judo sports and my own family commitments, I chose to turn a page and invest myself elsewhere professionally and personally, integrating into my everyday life what I had learnt from the martial arts without making it my profession! Rather than being a sports educator, I became a special education teacher, a profession in which I incorporated the budo arts in many circumstances.

In 1992, my wife and I discovered tai chi chuan!

I practised two or three times a week and attended almost all the courses run by Master Chu King-Hung in the original Yang style, who was Master Yang Sau Cheung's representative for Europe.

My experience as a judoka soon led me to discover and practise martial forms of tai chi chuan, in particular with Didier Le Boucher, who set up the association *Corps et Mouvement* in the 12th arrondissement of Paris.

It was Didier Le Boucher who authorised me to teach after ten years of assiduous practice. I taught for three years at the Maison des Jeunes et de la Culture in Domont.

Taï chi chuan, which is very different from what I knew, is particularly interesting in that it combines slow and fast work, relaxation and concentration, lightness and efficiency, and so on. A perception of yin and yang in movement as in opposition opens up a very interesting area of research, ‘where meditation and action come together, where combat is not struggle’ (2).

I have to say that I've never shared this vision or classification between internal and external martial arts. It's also the result of an western dualistic way of thinking that has fed the imagination of many individuals in search of omnipotence!

In 2005 or 2006, I gradually stopped being able to stand up without collapsing, every bend hurt and I was limping more and more because of advanced osteoarthritis in my hips. I had to stop all standing sports for about ten years.

I had an operation on my right hip in 2011 and then on my left hip at the end of 2017, just before retreatment.

Once I was back on my feet and retired, I imagined that I would be able to resume the martial arts that have shaped my life to a certain extent!

I'll pass over the few ill-fated attempts to resume tai chi chuan and the not very successful attempts at aïkido. It has to be said that, in a way, I had to relearn everything, even though my body had retained a lot of memory, especially of what I'd learnt as a child: the body, like the mind, can be deceptive!

I'd seen a demonstration by Noro Masamichi *sensei* in Enghien a few years ago, and it left a lasting impression on my mind - I was impressed by his presence and the fluidity of his movements. After traditional judo and tai chi chuan, kinomichi could perhaps bring together

everything I had loved about the martial arts, or so I hoped, because for me it was a kind of last attempt before turning the page for good.

With this in mind, I timidly pushed open the door of the KSD dojo in Enghien in June 2019, where I received a welcome that was as rare as it was remarkable!

What attracted you to Kinomichi from the very first sessions?

Having experienced it on several occasions during short sessions, I knew I liked aikido but the last few attempts ended in failure, because each time I fell back on rivalry rapport where 'supposed' efficiency took precedence over everything else...

I immediately knew and felt that there was no question of this in kinomichi, because the notion of working together takes on its full meaning and is not misused. The quality of the contact immediately caught my attention. In aikido, as in judo, I was often offended by grabs or executions that seemed crude and harsh, not to say 'wrong'. In kinomichi, the search for quality is present at every level. There's a shared quest for quality. Of course, beginners and veterans alike sometimes compensate by force - I'm the first to do so - but it's precisely this awareness that allows for correction or self-correction.

The smile, a sign of relaxation but also of the expiry placement, an important element for Noro Masamichi *sensei*, is present during the practice, it helps to relax and gain confidence, it is the factor of a positive energy when it is not overrated!

I won't go back over the welcome, but it's a reflection of the exceptionally rich teaching, both human and technical, given at the KSD in Enghien. I was looking for teaching in line with the philosophy of the martial arts with reference to traditional judo, a way of suppleness, an art of peace or Budo!

I don't think there are many clubs in France where five teachers teach in perfect harmony, on a voluntary basis, in such a professional way. It's a remarkable exception!

How does kinomichi differ from the other martial arts you've practised?

There are both similarities and differences. One difference, for me at least, is undoubtedly that it combines the qualities of judo and tai chi chuan in a single discipline. The suppleness of judo and the fluidity of tai chi chuan, the speed or 'timing' of the former and the slowness of the latter, and so on.

One major difference lies in the primacy given to the partnership between uke and tori, to the reciprocity of roles. There isn't a holder of knowledge and good practice and an apprentice, an active tori and a passive uke, but a combination of two mutually reinforcing actions; in both learning and improving, the quest for harmony is shared.

Lucien Forni often says that uke's role is important. If he gives nothing, nothing is possible, and it's the same for tori: if he just executes the movement without adding anything, the action remains a technical achievement of little interest!

Kinomichi is a work of genius because its creator and precursor, Noro Masamichi *sensei*, was able to draw inspiration from his masters, Ueshiba Morihei Ô *sensei* and Kano Jigoro *sensei*, and to take the principles of education and peace inherent in the creation of aikido

and judo to their logical conclusion to create kinomichi. This is where his genius lies, in having been able to give aikido a new form while respecting its foundations and values!

Kinomichi is a living, concrete application of the principles, transforming attacks and grabs into ‘forms of touch’ (3), a bit like the push of the hands in tai chi chuan, while preserving the original form of aikido as it was passed down.

In physical terms, how has kinomichi helped you to overcome the after-effects of your injury?

It's clear that swimming and cycling have helped me recover physically, but I was still apprehensive about taking up martial arts again.

It's difficult to recover and *a fortiori* to progress in the martial arts when you're worried that your partner is going too far or simply doesn't see the limits, which amounts to the same thing!

Unfortunately, preserving the physical integrity of the other person is not one of the priorities in combat sports or arts, and there are too many examples of irreversible injuries, both among young people and adults!

Kinomichi has enabled me to let go of this tension, to practise and even to engage without fear of uncontrolled reactions from my partners, because from the outset we are not in a rivalry relationship, while retaining the martial nature of the activity.

Kinomichi, as practised at Enghien, allows you to progress in line with the development of your potential, thereby minimising the risk of injury. In fact, I've uncovered and am still uncovering post-traumatic blocks that I wasn't necessarily aware of. In judo, we learnt to suffer and to go beyond our capacities, to the limit of breaking. In kinomichi, it's the other way round: you stay below the pain by seeking harmony between your body, the movement and the body of the other person.

It's always interesting to see the discrepancy between what we think we know how to do and what we actually do. The brain can sometimes delude us, but the body never misses an opportunity to betray us!

See rolling, for example. Gradually I realised that my body was refusing to go in certain directions, that I wasn't as good at rolling to the left as I was to the right, even though falling had been so natural for me for decades! But the trauma to my right hip was much more deeply rooted, and I had to start making progress on my own again, with the support of my teachers, in order to get things back on track!

What mental and emotional changes have you seen since you started practising kinomichi?

Since I started out in the martial arts, kinomichi seems to me to be more a continuation of a path than a discovery, so the transformations are more subtle!

I'm rediscovering forgotten sensations. After a sports session, like everyone else, I feel good, refreshed and ready to go.

But after an intense session of kinomichi, as I used to do in judo, I have the sensation of total physical and mental availability, that is to say, free from external pressures, a bit like

children who open up to the world around them without any apprehension or restraint - this is undoubtedly what we call a state of inner peace! ‘Man may be a thinking reed, but his greatest works are done when he neither thinks nor calculates’ (4).

So, after many years of practice, I think I was under the illusion that I didn’t need to practise any more to find this feeling of inner peace, but I’ve rediscovered with kinomichi that this is completely false as far as I’m concerned; I only find this balance through assiduous and regular practice.

The work of hands in contact, the involvement of the body, the relationship with the other, the search for harmony in the movement, the need to empty oneself, to exhale, to breathe, all help me to stand firm in the face of the aggressions of the world around us.

Where there is transformation is in the realisation that nothing is taken for granted, nothing is given, you have to keep working at it, it’s simple but it’s so true!

What deep meaning do you give to your kinomichi practice today?

I’m not the one who gives a profound meaning to kinomichi; it’s kinomichi itself that is profound, both physically and spiritually, as they are inseparable in the martial arts.

Of course there’s also a lightness to kinomichi, and I think you need that lightness, not to take yourself too seriously, to find pleasure in a practice where you’re not constantly under pressure. Humour, like derision, is vital if we are to evolve together in peace, whatever our practice.

From Plato to Descartes, the body is relegated to its function. So when we perform a movement, what interests us above all is the result, ‘it works’ or ‘it doesn’t work’, as we often say in our practice! We don’t always know what it means, but most of the time it’s linked to a notion of efficiency, a relative perception that reassures us because it’s rational!

We’re not interested in what’s happening in the movement, and even less in our relationship to it, but in what it enables us to achieve. It’s a dualistic or even instrumentalist way of thinking or culture, with the body seen as a machine at the service of the individual at best, and of society or power at worst!

The deeper meaning of kinomichi is given to us straight away by the teachers who are disciples of Noro Masamichi *sensei*: ‘from earth to sky’, ‘feel the spiral’, ‘form a triangle’, ‘the right movement’, ‘the five S’s’, ‘heart to heart’ etc....

So we’re in a completely different state of mind, because what’s important isn’t making your partner fall but the path that leads to movement and to our direct relationship with the world via ‘heart to heart’ kinomichi. What we’re aiming for, to put it simply, is a whole. I’m looking to improve my technique, of course, but also my perception of it, my relationship with the other person, contact, breathing, space; in short, everything that makes up the movement to achieve a more accurate movement, in harmony with my partner, it’s a quest that goes well beyond the result.

But it's obvious that if I think about all that while I'm practising, nothing is possible, because when you think about the movement, you're no longer in it. That's what makes it such a profound joy when the movement surprises you and springs to life without you having wanted it 'too much'!

'Something has just pulled' (5), his master would say to Herrigel, who had been working for months on the start of the stroke, the release of the string, which must be done without intentionally opening the hand!

There is therefore a depth in the execution of the movement, between its exteriority or manifestation and its interiority, the feeling and the way in which this sensation affects you, physically and psychically, you, your partner and your environment; the path or the 'do' of Budo lies in this search.

In his creative activity, Noro Masamichi *sensei* has given depth to kinomichi by making it part of a fundamentally humanist work, following in his master's footsteps, transforming an art of war into an art of peace, creating an art that can serve a project of harmonisation between human beings rather than aggression and confrontation!

Sharing this unique experience, which is different from competition or confrontation, with others, and possibly helping them to discover it, is the path of a lifetime. It is both a joy and an opening towards another possibility!

What would you say to martial arts practitioners who are hesitating about taking up kinomichi?

That if they want to leave the martial arts, they should come to kinomichi!

That if they want to continue in the martial arts, they should come to kinomichi!

So I'll give a paradoxical answer with a bit of humour, but it's sincere. And if it's an Aïkidoka I'll tell him that it's difficult but accessible because I've heard Aïkidokas say on several occasions that they admire kinomichi but are put off by the perceived difficulty!

As Lucien Forni often says, 'it takes about four years for a young adult in good physical shape to form a black belt in aikido; it takes a minimum of six years to form a black belt in kinomichi'.

I'll try to share my experience of practising the martial arts and just let you imagine that doing kinomichi can be a great project on both a technical and human level!

How would you describe the philosophy of kinomichi to someone who has never heard of it?

I think the best way is to tell the unusual story of its author and creator and the Masters who inspired him. Then I'd say, in my own conviction, that kinomichi is a martial art that preserves the physical integrity of its practitioners while preserving the fundamentals of the martial arts!

Kinomichi is based on harmony and fluidity. How do these principles influence your outlook on life?

Not only have they influenced me, but in a way they are my whole life. The origins of judo, or the way of suppleness, lie in the ability of the weaker or smaller person to use the energy of the bigger or stronger person to turn it towards him or herself.

At first glance, you might think that this is a project whose motivations are identical to those of the person who wants to crush you, except that it is more effective for a smaller person, it's just a matter of method. But that's not the case, it's much more than a method, it's a practical philosophy, in other words the ability to go beyond confrontation and create a new unity between the inside and the outside, 'only one man is to be defeated in the so-called martial arts, and that's ourselves' (6).

Without wishing to be angelic, this principle means that in 85% of cases you can reduce tensions and transform an aggressive relationship into a meeting. I've been able to experience this in many situations, providing physical protection when I was younger, in my job as an educator working with young people at risk, and in the mental field.

Referring to the school of Noro Masamichi *sensei*, Christophe Genin will call this the transformation of a hostile relationship into one of hospitality, or the transition from the power to control one's opponent to an ethic of welcome (7).

We find these notions under other representations, for example Spinoza presents the links that unite the different bodies as relations that compose or on the contrary decompose the relations between our body and the external bodies. Gilles Deleuze explains the knowledge of the first genre and the second genre in Spinoza: in the first we have with the external bodies shock reports like the bad swimmer facing the wave that will be swung, overturned. The second type of wave is reversed, whereas in the knowledge of the second kind it uses the image of the surfer who will know how to use the energy of the wave, which will become a body with the wave and thus create a unity between the body of the sea and his own body.

Harmony is the possibility that is offered by a long practice of martial arts to accept the confrontation without losing face or develop an aggression in mirror, we seek contact without wanting to destroy his opponent or partner.

This is what we must achieve, to make the desire for domination disappear by confrontation. Tori and Uke is harmonization. It must be a meeting to create the breath of harmonization," as Noro Masamichi *sensei* said in an interview entitled "The universal movement of Ki." (8)

The concept of energy (ki) is central in kinomichi. What is your perception of this energy over your practice?

It is undoubtedly central, but it is also cultural. I don't use the term at all or very little because I have the impression that this term is overused most of the time in the West.

Borrowed by practitioners who make it a kind of secret from a mysterious internal force that sells itself at a price of gold!

On the other hand, I work on breath and breathing, listening to its internal rhythm often allows to correct postures and circulation of energy, I mean this work the fact of refocusing on movement without tense. As soon as we are in the will of a result, movement and the relationship to the other slip away, we fall back into a mechanical execution and we lose the quality of presence, the continuity of movement, the muscular relaxation, the connection with our partner.

In judo or aikido, we work on the *hara* that is interpreted as the center of energy thus avoiding too much focus on the upper body and arms, I discover at kinomichi another circulation of energy «from earth to heaven» with very different supports on the toes and an opening of the hips that mobilizes the whole body, it is both very beautiful and very powerful!

Do you see kinomichi as a form of meditation in motion? If so, what are the effects on your mind?

Yes of course, in our western culture we base our relationship to the world on our ability to abstract, reasoning takes precedence over our involvement in action. Herrigel can be read in all his difficulty to live each stage of archery without going through a rational reading of what his master asks him.

I have practiced a little meditation in the context of Tai Chi Chuan. We are in a completely opposite perception of the world, all our activity is turned towards listening, full and complete adherence to ourselves and the environment that surrounds us without being cut off from the world.

In kinomichi, and even more so in the practice of weapons, we find this work of adhesion to movement and its interactions with the partner, space and the gaze of others. One is in search of an activity not conscious while being fully present. As soon as we start to think we leave, we transpose into an external relationship with ourselves and the movement loses its spontaneity, we are no longer there...

One is in his mind as an intellect without being able to extract himself and the movement loses its fluidity, its strength!

Briefly I will evoke the idea that one is directly involved in a relationship to oneself or ego with which it will be necessary to build otherwise. It is less an effort of distancing or self-denial than of forgetting in the sense that the ego remains present but no longer constitutes an obstacle or a filter. The mind is free and calm, movement can spring forth!

How do you think kinomichi can contribute to a better understanding of oneself and others?

It is not the prerogative of kinomichi but we can say that this last one opens a very interesting space of elaboration on the language of the body or non-verbal language. As in dance, in tai chi chuan, we work on the contact and its quality. Noro Masamichi *sensei* in creating the initiations 1 and 2 developed the reciprocity of the roles of uke and tori by

insisting on their complementarity, we find here, among other things, the idea of heart to heart.

Our body is crossed by emotions of all order, joy and sadness but also education, feelings, love, physical or psychic pain, desire for domination, desire and/ or will to win, desire to win etc... Whatever we do, we transmit these emotions and/or affects that translate into a set of signs or symptoms that we can accept, ignore or reject. That's why we can fear contact because in some way we give ourselves a little, we can read and discover our tensions sometimes even despite ourselves, we show what we would like to keep for ourselves.

The whole art of teachers is to develop this capacity for reception that will allow each one to evolve with what he is or what he lives because there are for each one of the more or less difficult periods. Noro Masamichi *senseï* had developed a very special acuity in this field, well taken up and adopted by our teachers.

From this point of view the kinomichi can have a therapeutic function as expressed by some followers but it is especially not to confuse function and vocation at the risk of falling into Peace and love! Activity, as it contributes to self-realization, can have a therapeutic effect but the kinomichi's interest is contained in itself and in its martial origin.

Has the practice of kinomichi led you to reconsider your concept of strength and power?

Yes and no: I situate myself in a continuity, these are two notions necessarily present in the practice of martial arts; they feed fantasies and illusions, the desire for power unpacking the desire for encounter. On this point I fully agree with Noro Masamichi *senseï* who has rebuked himself and denounced a practice that praises peace and love but which, despite it, continues to develop the aggressiveness, the spirit of competition and domination. As Albert Jacquard said, competition and the desire to overcome others are a wound in our education. On the contrary, we must teach each child how to meet others in order to build himself up. (...) the other is a source that I need (9).

Now it is a long-term work to combat this feeling in oneself because it is the work of an entire education, and "to make disappear the desire for domination by confrontation," as Noro Masamichi *senseï* said, remains a beautiful perspective and a magnificent enterprise. It is necessary to be aware that we fall back quickly in our ways at the expense of the harmonization sought in the practice of kinomichi, so it is a permanent work on which we must always return, fluidity and harmony must replace the use of force.

How do you interpret the teacher-student relationship in kinomichi, and what role does it play in your personal progression?

Noro Masamichi *senseï* defined himself as an artist who had to train artists to become one and continue in the way of kinomichi! This definition is perfectly fine with me. Our teachers are not just martial arts teachers, their approach is unique within a common project that remains carried by Noro Masamichi *senseï* in the sense that it is present both in the technical references and in the state of mind that accompanied the creation of kinomichi.

There is something happening that is a bit of the order of the transfer, the kinomichi is a recent work so fragile, which must be preserved and evolve; otherwise, it might perish! I have experienced this with the traditional judo that has been carried away and erased by the sports judo!

Apart from the fact that we are, as I have already said, in an atmosphere as rare as exceptional at the KSD of Enghien where it is good to be a student, we feel invested with a certain responsibility towards the project promoters and kinomichi himself.

So you want to progress both for yourself, for the kinomichi and for the teachers who trust you and expect you to give an authentic image of the quality and spirit of the kinomichi.

For you, what is the essential message that the Kinomichi transmits to its practitioners?

Noro Masamichi *senseï* has transmitted a message of hope, that of a practice which could contribute to improve human relations remaining perfectly faithful in this to his own master for whom the technique had to be at the service of love!

It is necessarily an idealistic project that has the will to go beyond the very framework of practice, in this it is at the same time the expression of a physical movement and a spiritual movement: it is an art! "The solution is not to return to a primitive state, but to cooperate with nature instead of trying to dominate it, to attack it," (10) said Noro Masamichi *senseï* during his conversation with Daniel Roumanoff.

I remain very sensitive to the argument and sharing; but as a simple practitioner, I would say that kinomichi offers the possibility of perfecting, progressing throughout his life both physically and mentally; it is a space of freedom and expression open to all!

The path of flexibility and/or the way of life are strong orientations with high physical and moral value that remain true and present on tatami in the practice of kinomichi.

Interview by Patrick Loterman

(1) Jean-Lucien Jazarin, *Le Judo, École de Vie*, Paris, Le Pavillon Roger Maria Éditeur, 1974. <Noro Masamichi *senseï* connaît J.-L. Jazarin qui rédigeait un bulletin « Entretiens avec mon maître » in *Judo Traditionnel*, mensuel du Collège des Ceintures noires. Voir, par exemple, le n°44, mars 1965, pp. 8-9.

Note de la rédaction>

(2) CF. Jean Gortais, *TÀIJÍ QUÁN, L'enseignement de Li Guānghuá, La tradition de l'école Yáng*, Paris, Éditions Trédaniel/Le Courrier du Livre, 2009.

(3) Christophe Genin, communication : « De l'hostilité à l'accueil : l'exemple du kinomichi », in *Risque et sécurité dans les sports de combat et les arts martiaux*, colloque international /15^e JORRESCAM, Université de Lille, Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, 27-28 mai 2021.

(4) Eugen Herrigel, *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Dervy Livres, 1955.

(5) Eugen Herrigel, *Idem*.

(6) Jean-Lucien Jazarin, *L'Esprit du Judo*, Paris, Le Pavillon Roger Maria Éditeur, 1972.

(7) Christophe Genin, « Kinomichi : une culture de l'accueil », in *Aïki Mag*, n°13, décembre 2006, pp.14-16.

(8) CF. entretien avec Noro Masamichi *senseï*, « Le mouvement universel du ki », in *Aikido Magazine*, 2003. Une version numérique est disponible

sur <http://www.voiesdassise.eu/archives/2019/09/09/37260591.html>

(9) Albert Jacquart, Pierre Manent, Alain Renaut, *Une éducation sans autorité ni sanction*, Paris, Grasset, 2003.

(10) Daniel Roumanoff, *La Pratique du Kinomichi avec Maître Noro*, Paris, Éditions Criterion, 1992.

INFORMATION

Don't forget the next stage on the 15 and 16 march in Dijon.

[Ecrivez-nous](#) pour toute demande d'information.

[Write us](#) for any request for information.



Rédaction: [Patrick Loterman](#), Mise en forme : [Jérôme Dermy](#),