



dément touché. Cet homme-là avait quelque chose d'extraordinaire dans son corps. Il a montré un mouvement, c'était *shihonage*. Cette élégance dans le mouvement, cette puissance étaient magnifiques ! Je me suis dit que jamais je n'arriverai à faire ça, mais que, peut-être, je pourrais essayer. En plus des cours de Dominique Balta, j'allais dans les stages de maître Noro à Paris, rue de Constance. Entre les cours de Judo et d'Aïkido à Enghien et les stages à Paris, je pratiquais tous les jours. J'ai succédé à Dominique Balta à Enghien en 1974. En même temps, je me suis inscrit régulièrement aux cours de maître Noro, où je me rendais trois soirs par semaine, soit onze heures de pratique, et cela de 1974 à 1979. À partir de 1978 maître Noro m'a confié des cours d'Aïkido dans son dojo.

**De cette période de l'Aïkido, qui était intensive, que vous reste-t-il aujourd'hui ?**

Une opiniâtreté dans la pratique. La volonté d'aller toujours plus loin grâce à la répétition des mouvements. Le courage devant l'énorme travail pour progresser. Je crois que ce sont ces qualités que l'on doit inculquer lorsque l'on enseigne. La technique n'arrive pas toute seule ! Cela m'a appris à tenir mes engagements vis-à-vis de maître Noro et des gens qui m'en-

# L'harmonie absolue

**Vous avez débuté la pratique des arts martiaux par le Judo, que vous a apporté cette discipline ?**

Le Judo, c'est loin, c'était en 1958. Il était alors peu connu et paraissait efficace pour des gens faibles par rapport à des gens forts. Efficace, mais aussi très physique. Cette pratique m'a apporté le contact avec les partenaires, qui, à l'époque, était un peu rugueux... Elle m'a permis aussi de savoir comment éduquer et connaître mon corps, comment approcher un partenaire ou un adversaire et comment contrôler sa force. J'ai découvert que j'avais des possibilités de souplesse qui me permettaient de vaincre une force et des poussées beaucoup plus importantes que les miennes. Pour moi qui ne suis pas très grand, ni très fort, l'apprentissage de ces techniques m'a certainement donné une confiance en moi ! Une confiance physique, ainsi que la rigueur, le respect de l'adversaire pendant les compétitions et du partenaire pendant l'entraînement.

**En quelle année avez-vous**

**50 années de pratique martiale, une fidélité sans réserve à son sensei Noro Masamichi, Lucien Forni est un budoka accompli. Rencontre avec un maître qui a placé l'harmonie au cœur de sa vie.**

**commencé la pratique de l'Aïkido ?**

De 1961 jusqu'en 1972-74, j'ai continué en parallèle les deux disciplines. À cette époque Dominique Balta enseignait aux élèves du Judo Club d'Enghien. À l'arrivée de Masamichi Noro en 1961 il est devenu son élève. En 1965 il l'a fait venir à Enghien. J'ai alors découvert maître Noro, sa pratique. J'ai été profon-

touraient. J'ai appris le respect devant le travail, devant la technique, devant le partenaire. Lorsque l'on est dans un dojo, on entre dans un autre monde, si on veut bien y entrer ! Tout le monde peut bien pénétrer dans un dojo, mais pour moi, on ne peut pas tous accéder à cet « autre monde ». Entrer dans un dojo, c'est respecter tout ce qui s'y rapporte, c'est-à-dire le travail, l'éthique, « sa » place dans le dojo. C'est vraiment un autre monde pour moi !

**Parlez-nous de l'enseignement de Masamichi Noro à cette époque ? Était-il purement technique ou avait-il un enseignement spirituel en parallèle ?**

À l'époque, maître Noro ne parlait quasiment pas. Il montrait les techniques à pratiquer et donnait peu d'explications. Il disait : « *Pas de bla-bla ! Regardez et faites !* ». Pour lui, c'était le travail. Une technique, il fallait la répéter des milliers et des milliers de fois : pas de discussions inutiles !

Aujourd'hui, il explique beaucoup, il utilise beaucoup de métaphores pour faire comprendre le sens de la pratique ; alors qu'à l'époque, ce n'était pas faire comprendre, mais faire sentir ?

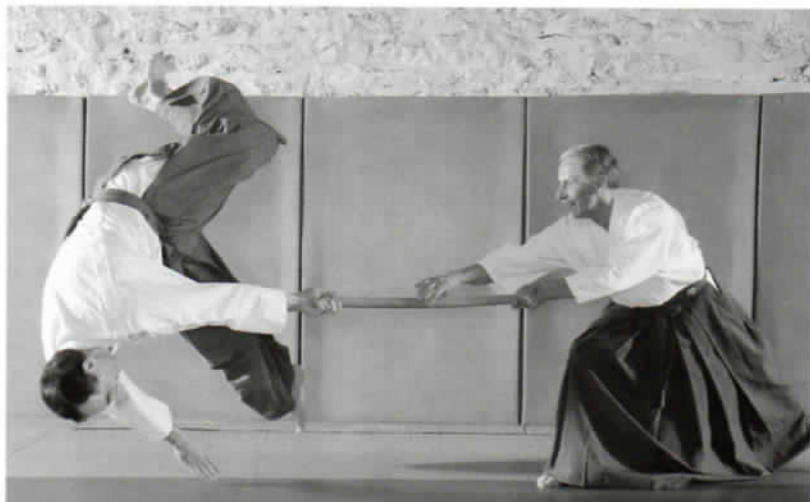
C'est toujours faire sentir, mais à l'époque, on était beaucoup plus centré sur notre technique. Maître Noro donne beaucoup d'explications, mais c'est encore et toujours la répétition du mouvement qui nous fait avancer, c'est l'observation du partenaire, l'observation de maître Noro. Il faut apprendre à observer, et surtout pratiquer, pratiquer et répéter. Donc, pour moi, il n'y a pas vraiment de différence de fond même si, bien sûr, il y a des distinctions !

**En 1979 Masamichi Noro décide de créer le Kinomichi. Quels en sont les principes fondamentaux ? Quelles différences avec l'Aïkido ?**

Pour moi, comme je viens de le dire, il n'y a pas vraiment de différences. La différence technique ? Les mouvements sont les mêmes. Il y a surtout une pratique tout autre. Les principes du Kinomichi ?

La première chose, c'est la notion de partenaire et de contact avec celui-ci qui est très importante. Si je parle uniquement du Kinomichi, ce qui est déterminant c'est ce contact avec le partenaire. Mais c'est un contact au sens large. Il se fait même avant de toucher le partenaire. Il s'établit déjà entre pratiquants en entrant dans le dojo : contact avec la salle, avec le tapis, avec le maître s'il est là, avec l'enseignant. C'est, pour moi, le premier contact, rempli de paix et de tranquillité. Nous ne pouvons pratiquer le Kinomichi que grâce à un partenaire, sinon, c'est impossible. Le Kinomichi développe cette sensation de travail avec un partenaire, qui n'est possible que par cette recherche de contact réciproque.

La deuxième chose, c'est la poussée terre à ciel. Dans l'enseignement de maître Noro, l'énergie circule des pieds vers la tête. Il nous cite souvent l'exemple de l'arbre qui puise son énergie dans la terre par les racines et la diffuse à travers le tronc, le feuillage, jusqu'au ciel. Cette énergie permet l'épanouissement de l'arbre. Il



en est de même dans notre pratique. Maître Noro nous dit : « Il n'y a rien de plus beau que le ki, c'est l'équilibre, le rayonnement et donc la paix », « la technique est un outil pour réveiller et manifester le ki ».

La troisième chose, c'est l'esthétique des mouvements sur laquelle maître Noro insiste souvent. Il souhaite que les mouvements soient beaux, agréables à regarder.

**Avez-vous renoncé au caractère plus martial de l'Aïkido ?**

Renoncé n'est pas le mot juste. J'ai simplement transformé ma manière d'utiliser ma technique par la sensation, la recherche de la spirale et la recherche du souffle. Le Kinomichi est considéré comme un art martial. Pour moi, l'essence de l'Aïkido et du Kinomichi est la même. Tout est question d'utilisation de la technique. Dans différentes disciplines, on peut utiliser la technique à des fins personnelles, mais maître Noro a été formé par Morihei Ueshiba qui a bien dit que sa technique était « Amour » et donc, pour moi, tout au long de ma pratique, il en a toujours été ainsi.

**Mais la pédagogie du Kinomichi enseignée par maître Noro n'est pas la même que celle de l'Aïkido, il y a donc bien quelque chose qui a changé ?**

**À mains nues, avec un boken où au jo, le sourire est constitutif de la pratique.**

Dans le Kinomichi, ce qui a changé, c'est la manière d'aborder le partenaire. Disons qu'on s'occupe beaucoup plus du corps du partenaire, de ses positions. On lui laisse le temps, surtout le temps de s'exprimer même s'il n'a pas beaucoup de

pratique. Son corps a une manière de s'exprimer, que l'on respecte. Je ne pense pas qu'il y ait d'un côté le Kinomichi et de l'autre l'Aïkido. Pour moi, ce sont deux pratiques qui suivent des routes distinctes mais qui vont au même endroit. Elles n'ont pas la même pédagogie, c'est certain !

**Quelle est l'évolution de la relation entre tori et uke ? Cette relation qui suppose un attaquant et un défenseur se retrouve-t-elle dans le Kinomichi ?**

Pour moi, non. La différence est là aussi. C'est qu'on est alternativement tori ou uke. Le mouvement est réalisé par deux partenaires. C'est difficile d'utiliser encore les termes de tori et uke. À tout moment uke peut se transformer en tori et inversement. Pour réaliser un mouvement, j'ai besoin de mon partenaire non pas pour le dominer ou le mettre au sol, non ! Je veux réaliser un mouvement, je veux faire entrer mon partenaire dans mon espace et, une fois qu'il s'y trouve, nous sommes aussi bien tori que uke, peu importe, car nous sommes dans le même espace et évoluons dans la même sphère, dans le même souffle, dans la même spirale, dans la même sensation. À partir de ce moment, c'est le vide total, il n'y a plus d'agression, plus d'attaque et plus de défense. Il n'y a qu'un mouvement, et maître Noro nous en parle souvent : il existe LE mouvement, UN mouvement ! Maître Noro dit : « Lorsqu'on connaît le mouvement, il n'y a plus de mouvement. Lorsqu'on connaît la technique, il n'y a plus de technique ». À partir du moment où l'on est lié l'un à l'autre dans cet espace ou dans ce souffle, il n'y a plus rien. C'est le vide total. C'est la construction entre deux souffles, entre deux sensations, de cœur à cœur (ki dit l'énergie et shin exprime le cœur). Mais pour cela, il faut pratiquer longtemps ! Lors des Journées portes ouvertes au Korindo dojo, maître Noro rappelle sou-



●●● On établit un contact entre deux énergies, quelles qu'elles soient. Cette énergie peut être plus ou moins tonique. On doit se calquer sur elle. Ce qui compte, c'est l'énergie qui vient, c'est unir nos deux énergies ●●●

vent cette anecdote : alors qu'il était à Cannes, en 1961, il a observé que la plupart des personnes âgées étaient voûtées, et marchaient avec le poids du corps sur les talons. « J'avais envie de leur crier : réveillez vous ! ». De là est né son projet de réveiller le corps jusqu'aux troisième et quatrième âges.

### Est-ce que le Kinomichi aurait des vertus thérapeutiques ?

C'est certain ! Parce que l'exercice est fondé sur l'étirement en douceur de toutes les chaînes musculaires et sur la mobilisation de toutes les articulations. Parce que l'on prend le temps pour réaliser les mouvements. On apprend tranquillement et doucement au corps à accepter, et surtout, on laisse une grande responsabilité au partenaire et on respecte son rythme corporel. Quelqu'un qui a un blocage dans les épaules, avec plus ou moins de temps, arrivera à se débloquer parce qu'on va lui laisser sa liberté de pratique, sa liberté d'action. On ne va jamais le contraindre à faire. On va toujours lui indiquer le chemin à prendre. À lui de le prendre ou de ne pas le prendre. Mais grâce à la manière dont maître Noro a conçu ses éducatifs, les personnes qui essaient ont envie de prendre ce chemin, parce qu'elles s'aperçoivent au fil du temps que les blocages disparaissent, qu'elles se sentent mieux dans leur corps et, à partir de là, dans leur tête. Et cela d'autant plus que les relations entre pratiquants sont en général très douces, très bonnes. On évolue tous tranquillement avec le sourire et dans

la bonne humeur. Maître Noro nous dit régulièrement « Montrez dents ! Avec sourire ! »

### La notion de contact est donc très importante dans le Kinomichi.

#### Que contacte-t-on, un homme, une femme, une énergie ?

On établit un contact entre deux énergies, quelles qu'elles soient. Cette énergie peut être plus ou moins tonique. On doit se calquer sur elle. La difficulté dans le Kinomichi, notamment dans les initiations supérieures, c'est de vraiment arriver à être dans la sensation. Un partenaire qui arrive très vite, il faut pouvoir aller très vite. Un partenaire qui arrive doucement, il faut pouvoir aller plus doucement, sans réflexion. La réflexion est uniquement corporelle, si je puis dire. Donc, établir la sensation dès le départ est très important. Je vais m'adapter et, tous les deux nous allons nous adapter. C'est pourquoi, les notions de masculin et féminin importent peu. Ce qui compte, c'est l'énergie qui vient, c'est unir nos deux énergies, quelle que soit la morphologie. Donc, je ne vois pas de différence.

### Concernant maître Noro, avez-vous constaté une évolution dans son Art, dans sa recherche ?

Seul maître Noro pourrait répondre à cela.

En ce qui me concerne, au commencement du

Kinomichi, j'ai eu l'impression que maître Noro nous débarrassait de quelque chose, qu'il nous nettoyait le corps, qu'il avait envie de nous reconstruire totalement. Je ne veux pas du tout dire par là qu'il voulait que l'on efface ce que l'on avait appris ! Mais nous devions rendre notre corps de nouveau disponible à une autre évolution de la technique. Il fallait préparer notre corps et notre esprit à évoluer avec les mêmes techniques, mais à évoluer différemment. Cela voulait dire qu'il fallait avoir la patience de recommencer à zéro. Au départ, pendant longtemps, maître Noro nous a fait travailler statiques pour nous faire évoluer dans les postures, pour assouplir notre corps qui s'était durci. Peut-être n'étions-nous pas assez avancés dans la technique ou pas mentalement disponibles ? Maître Noro savait tout cela. Il nous a donc obligés à nous restructurer, c'est-à-dire à nous assouplir, à nous permettre d'accéder à une espèce de tranquillité physique, pour pouvoir avoir progressivement cette tranquillité mentale. Il fallait lui faire confiance et continuer à pratiquer.

Son évolution : une fois que les personnes qui sont restées avec lui ont commencé à évoluer mentalement et physiquement, il a commencé à donner de la grandeur et de l'espace dans la pratique. Cette grandeur, il l'a d'abord donnée dans les postures statiques et, ensuite, il l'a donnée dans les déplacements et dans le travail dynamique. Cela a pris du temps, quelques années. Nous avons donc passé notre temps à travailler cette grandeur, sans pour cela avancer dans un éventail de techniques. Travailler et retravailler les techniques de base. Et puis petit à petit, j'ai remarqué qu'au fil du temps maître Noro construisait une progression. Depuis quelques années, il a établi les programmes d'initiation 4, 5, c'est-à-dire que l'on revient vraiment à l'ensemble des techniques fondamentales avec plus de disponibilité, plus de souffle. Je crois que plus on avance, plus on va devoir être disponible et tranquille. C'est ce que j'ai ressenti au travers de mon évolution personnelle. Il y a vingt-cinq ans, je faisais de l'initiation 1 statique, maintenant, je fais de l'initiation 5, dynamique, avec du souffle, avec un travail corporel important, mais toujours avec ouverture, respect du partenaire, accueil, cœur...

### Concernant la pratique des armes, est-elle particulière dans le Kinomichi ?

J'ai du mal à employer le mot « arme » en Kinomichi. On parle de *jo*, de *boken*, de *iaï*. Le *boken* nous permet de trouver notre équilibre, nos points d'appui au sol. À aucun moment il n'y a attaque. Les mou-



vements sont faits comme dans la technique du Kinomichi : on utilise le *boken* peut-être pour avoir une plus grande disponibilité et une plus grande confiance. Car avoir un partenaire avec un *boken* en face de soi pourrait nous déstabiliser alors qu'ici ce n'est pas le cas, la confiance est entière. La canne ou *jo*, par la manière de s'en servir, rappelle complètement toutes les techniques de Kinomichi. Elle nous permet d'agrandir tous les mouvements, d'avoir encore plus de disponibilité. Maître Noro ne nous apprend jamais de *kata* que ce soit de *boken* ou de canne, car pour lui, la répétition de *kata* n'est pas essentielle pour notre pratique. On doit pouvoir se servir de canne ou de *boken* à tout moment, pouvoir faire un mouvement avec, mais pas répéter des *kata*.

Concernant le *iaï*, c'est une manière de pratiquer seul, de sentir son placement, son équilibre, de développer une dextérité mais il n'a pas pour moi une importance fondamentale. On se doit de pratiquer impérativement la canne et le *boken*, mais pour le *iaï*, disons que ce serait pour le plaisir personnel, pour acquérir des connaissances. J'ai appris le *iaï* il y a longtemps, pas de la même manière ; et maintenant j'ai envie de transformer toutes ces connaissances. Tout ce que maître Noro m'a appris il y a trente ou quarante ans ressort maintenant et je dois l'utiliser de manière différente, que ce soit la canne ou le *boken*. Maintenant j'ai devant moi un partenaire et je fais tout pour ne pas le toucher, pour éviter de lui donner un coup. Cela peut désarçonner les personnes qui nous regardent lorsqu'on a un *boken* parce qu'elles peuvent croire que c'est pour donner un coup sur le partenaire ou pour l'attaquer, quand ce n'est pas du tout ça. Donc pour moi ce ne sont pas des armes mais des outils pour se développer.

### Quelles sont les techniques que vous préférez ?

Les techniques, je les apprécie toutes. Mais il y en a quand même pour moi trois privilégiées. Les deux premières sont *iten*, c'est-à-dire *shiho nage* et *itchi*, c'est-à-dire *ikkyo*. Ces deux techniques, on doit obligatoirement les associer l'une à l'autre, un mouvement de ciel (*ten*) et un mouvement de terre (*chi*). Tout ce que nous enseigne maître Noro dans le Kinomichi est pratiquement dans ces deux techniques. Elles doivent servir d'échauffement et doivent être répétées des milliers de fois. Les autres techniques viennent ensuite. Elles nous permettent de faire autre chose. Ma troisième technique privilégiée est *goten*, c'est-à-dire *tenchi nage* (ciel-terre). Pour moi, dans ces trois techniques il y a tout. Dans *tenchi*, il y a terre et ciel et lorsque je la réalise avec



**La réussite des techniques passe par un contact sincère entre les partenaires.**

mon partenaire, j'ai vraiment l'impression d'une union, j'ai vraiment cette perception de mon corps qui est fixé au sol et qui s'oriente vers le ciel. Si elle s'appelle *tenchi* (ciel-terre), ce n'est pas par hasard. Finalement, c'est ma technique préférée.

### Quel est le rôle de l'enseignant de Kinomichi ? Que pouvez-vous nous dire sur l'enseignement du Kinomichi ?

Dans l'enseignement du Kinomichi, la formation de l'enseignant est très importante. Un enseignant ne doit pas montrer ce qu'il sait faire, mais ce que les élèves peuvent faire. Ne jamais se montrer ! L'enseignement est quelque chose de très difficile, car nous avons tous nos faiblesses comme nos qualités. Donc, nous ne devons pas vanter nos qualités aux élèves devant nous, mais faire ressortir ce que eux seront capables d'accomplir. La qualité d'un enseignant est de s'effacer, de ne pas être au premier plan mais d'y placer ses élèves et les pousser vers leur maximum de réalisation. Un enseignant se doit, d'abord, d'être toujours présent. Il doit donner l'exemple. Il doit bien sûr avoir des connaissances techniques, mais la technique ne fait pas tout dans l'enseignement.

Maître Noro, l'an passé, m'avait déclaré : « Un enseignant doit être reconnu pour sa personnalité, son sens de l'observation, de l'intelligence de progression de son enseignement, pas seulement être un bon technicien ! Bien sûr, il doit connaître sa tech-



nique, mais il doit être un bon pratiquant, un bon partenaire et aimer les gens. Ne jamais prétendre détenir la vérité, se mettre au niveau de ses élèves, ne pas juger un enseignant seulement sur sa technique, utiliser sa technique pour montrer et non pas pour se montrer ». Maître Noro répète souvent : « pas la grosse tête ! »

En 2006, je le questionnais : « Maître, Je découvre des techniques que je ne connaissais pas, des mouvements qui viennent spontanément... ». Réponse de maître Noro : « Vous avez compris maintenant. Vous êtes à l'étape de création. N'y pensez pas trop, laissez venir. Les mouvements sont dans votre corps. Est-ce que cela vous arrive souvent ? ». J'ai répondu : « Pas trop, mais ils surgissent parfois la nuit. » Maître Noro : « C'est très bien ; ils arriveront de plus en plus ».

Développer l'amitié, le respect, créer la joie et l'harmonie dans son dojo font aussi partie des qualités d'un enseignant.

La technique est un outil qui est fait pour embellir, façonner, construire, mais mal utilisée, elle peut aussi détruire ! L'enseignant se doit d'être vigilant à construire. Maître Noro nous cite souvent ces paroles de O'Sensei Morihei Ueshiba : « L'Aïkido est amour, et la technique le moyen d'y parvenir ». ●

Stage de Kinomichi à Salins-les-Bains :

Trois périodes de 5 jours dirigées par Masamichi Noro du 13 au 29 juillet 2009.

Renseignements au : 01 44 70 99 39,

e-mail : [contact@kinomichi.com](mailto:contact@kinomichi.com)