

**Mémoire pour l'obtention du Monitorat de Kinomichi®, méthode Noro  
(Session de Juillet 2011)  
Sujet: contact, attaque et défense.**

---

**Réflexions sur les notions de «contact», «attaque» et «défense» dans la  
pratique du Kinomichi®.**

La définition officielle du Kinomichi®, méthode Noro est:

**Le Kinomichi®, méthode Noro créée à Paris en 1979 par [Masamichi Noro](#), est un art d'origine japonaise dans la tradition des budos.**

**Discipline sportive non compétitive s'adressant à tous, le Kinomichi® privilégie la pratique dynamique à deux et peut notamment utiliser le Jo (Canne) et le Bokken (Sabre de bois) comme dans l'Aïkido dont il émerge.**

Le Kinomichi®, méthode Noro tire de ses racines profondes des techniques de l'Aïkido de Moriheï Ueshiba, aussi il est difficile de parler du Kinomichi®, sans citer l'Aïkido, surtout lorsque l'on aborde des notions telles «attaque» ou «défense», qui sont des notions particulières aux arts martiaux mais étrangères au vocabulaire du Kinomichi®. C'est pour cela que je vais me permettre de faire référence à l'Aïkido bien que je ne sois en aucun cas un spécialiste de cet art martial.

J'aimerais commencer mon propos avec les notions d'«attaque» et de «défense» puis proposer de diriger nos réflexions vers la notion de «contact» et de sa place dans la pratique et l'enseignement du Kinomichi®.

## - attaque:

Le dictionnaire propose: « atteinte, insulte, action violente contre quelqu'un ou quelque chose ».

Dans le contexte de notre propos, l'attaque est provoquée par une personne mal intentionnée qui a pour but de nuire à la personne qu'elle attaque. L'attaquant va produire une énergie de mouvement qui va se concrétiser par un geste avec l'intention d'aboutir à une prise de contrôle ou une frappe douloureuse, il s'agit d'une agression.

Dans le cadre de la pratique martiale, on considère que l'énergie qui arrive simule l'énergie produite par une personne mal intentionnée, donc agressive et dangereuse; il faut donc s'en préserver. Dans un tel contexte, la pratique consiste à travailler différentes techniques dans le but de maîtriser un maximum de situations du type attaque-parade défense ou contre-attaque, pour apprendre à se défendre et neutraliser l'adversaire potentiel. Il existe un très grand nombre de pratiques martiales différentes à travers le monde et les cultures; en général, à chacune de ces pratiques correspond un code moral, un code d'éthique, éventuellement une philosophie de vie; toute pratique demande de développer une grande discipline que les participants acceptent avec un plaisir à la mesure du plaisir qu'ils ont à pratiquer leur art martial. La plupart des pratiques martiales choisissent face à une énergie d'agression le mode parade ou esquive - prise de contrôle du corps de votre adversaire et frappe de retour dans le but de neutraliser l'adversaire; dans le cadre de l'étude et l'entraînement de cette pratique, un partenaire va jouer le rôle de l'agresseur en mimant ce dernier (sans bien sûr l'intention réelle de faire mal à son partenaire qui a pris le rôle de l'agressé) et le partenaire va pouvoir travailler et répéter les mouvements et gestes qui vont lui permettre de se défendre et de neutraliser son supposé adversaire.

Dans le domaine des arts martiaux, face à une énergie d'agression, certaines pratiques sont plus axées sur l'idée de défense et d'absorption de cette énergie que sur l'idée de parade et réponse par une contre-attaque. Il en est ainsi pour le Judo, mais surtout pour l'Aïkido qui peut être considéré comme un art martial essentiellement de défense, porteur d'une profonde philosophie de paix. Créé par son fondateur Ô sensei Morihei Ueshiba, l'Aïkido, tout en étant un art martial, est considéré à juste titre comme un art de paix et le fait que la compétition soit heureusement restée étrangère à la pratique de cet art, a contribué à ce que l'Aïkido soit demeuré une pratique fidèle au sens correspondant à la lecture des «Kanji» qui composent son nom:

合気道, *ai ki dō* (*la Voie de l'Harmonie des Énergies, cette traduction n'étant qu'une proposition parmi tant d'autres*).

Avant de continuer, je pense qu'il serait nécessaire de définir deux appellations qui sont des mots clés de la pratique de l'art martial en général, utilisés pour nommer les deux pratiquants qui travaillent ensemble à la réalisation d'une technique.

## **Tori et uke**

Tori (取り) et uke (受け) sont les deux rôles dans l'entraînement avec son partenaire dans les arts martiaux japonais, tori est celui qui exécute la technique (qui fait l'action) et uke est celui qui reçoit la technique. Puisque notre propos est ici axé sur la pratique de l'Aïkido, le but de l'exercice étant uniquement défensif, nous pouvons considérer que tori défend et uke attaque.

Dans le cadre de l'Aïkido, uke qui va donc jouer le rôle de l'agresseur va envoyer son énergie simulant l'attaque dans un mouvement allant vers tori. La notion d'attaque ne fait pas partie du vocabulaire et de la pratique du Kinomichi®, mais l'énergie qui anime le mouvement de uke reste une énergie qui se dirige à la rencontre de tori. Cette énergie peut-être très subtile et de dynamique légère comme dans la pratique des techniques réalisées en première et en deuxième manière, ou bien être d'une dynamique plus intense dans la pratique des techniques réalisées en troisième manière et en Initiation trois, et au-delà.

Tori qui va pratiquer sa technique de défense, va recevoir cette énergie, l'absorber, et va la guider selon un certain chemin suivant une spirale qui va aboutir à une résolution non violente du conflit qui était en cours. La notion d'attaque étant étrangère à la pratique du Kinomichi®, il n'y a donc aucun conflit à résoudre, mais le rôle de tori reste cependant le même, tout en allant lui aussi à l'encontre de uke, il va recevoir cette énergie, l'absorber et la guider dans un chemin suivant une spirale. C'est ainsi que les deux partenaires, tori et uke vont être tous deux les réalisateurs actifs d'un mouvement spiral Terre-Ciel, lui-même union de deux mouvements Terre-Ciel qui se sont rencontrés, uke donne l'énergie du mouvement, et tori la guide (il est entendu que tori n'est en rien passif dans l'énergie du mouvement, ni que uke soit passif dans la réception de la spirale).

On pourrait dire que l'énergie de uke est surtout l'énergie motrice de la rencontre et l'énergie de tori, est plutôt l'énergie directrice de la rencontre.

Lorsque je pense aux actions et rôle de tori et uke, il me vient à l'esprit une anecdote que me racontait Christian Bleyer, un de nos instructeurs. Il me parlait d'une expérience mémorable qu'il avait eu en regardant un maître d'Aïkido qui pratiquait avec son partenaire et qui l'avait particulièrement impressionné, ses mots furent: «.. et on ne pouvait plus discerner qui était tori et qui était uke !». Je pense en effet que l'idéal d'une harmonie de la rencontre entre les deux énergies de pratiquants du Kinomichi®, mais aussi de l'Aïkido, aboutit à une qualité d'échange qui assimile les différents rôles de tori et uke à deux identités d'énergie de cœur qui se rencontre sans qu'il soit possible de dire qui a pris le rôle de tori et qui à pris le rôle de uke.

J'aimerais aussi souligner que pendant mes années de pratique auprès de maître Noro je n'ai pas souvenir d'avoir entendu maître Noro utiliser les termes «tori» et «uke», peut-être avait-il ses raisons et peut-être ne serait-il pas faux, dans le cadre de notre pratique du Kinomichi® de trouver d'autres termes qui permettent de définir le rôle des deux partenaires dans la pratique; cependant n'ayant pour l'instant pas d'alternative à proposer à ce sujet, je vais continuer dans cet écrit à utiliser les mots de tori et uke pour désigner les deux partenaires de pratique du Kinomichi®

**- défense:** La défense est une réponse ou une réaction à l'attaque ou bien à la menace d'attaque. Dans le cadre de notre propos, c'est à dire en ce qui concerne l'Aïkido, la défense est une absorption de l'énergie qui attaque, suivit par une redirection de cette énergie dans le but de se préserver, mais aussi de préserver l'attaquant. Cette absorption d'énergie qui est le moyen de prendre contact avec cette attaque, est nécessaire pour éviter le choc et le conflit. L'Aïkido étant un art de paix, il est ici important que le conflit potentiel se résolve dans un esprit de non-destruction. Pour cela, techniquement parlant, les mouvements «tenkan» et «taisabaki» sont utilisés. Ils vont permettre à tori (celui qui exécute la technique) de prendre contact, sans brutalité, avec le mouvement d'attaque de uke (celui qui reçoit la technique) pour pouvoir le guider dans une direction qui ne représente aucun danger (ukemi ou bien immobilisation au sol).

La notion de défense n'a de réalité que dans la mesure où la notion d'attaque existe, si l'attaque ou la menace d'attaque n'existe pas, alors la défense n'a plus aucune raison d'être. C'est dans ce sens qu'il m'est difficile de parler d'attaque et de défense dans le cadre de la pratique du Kinomichi®, l'énergie de uke est bien entendue dynamique et

cette dynamique est nécessaire à la réalisation du mouvement qui va résulter de la rencontre entre uke et tori, mais selon moi, dans le cadre de la pratique du Kinomichi®, la notion d'attaque est une notion dépassée par la recherche de maître Noro qui a aboutie à la réalisation du Kinomichi®, méthode Noro. Comme je le souligne précédemment, l'énergie de uke se doit d'être dynamique, et souvent je rappelle à mes élèves que les sources du Kinomichi® sont l'Aïkido, et que dans l'Aïkido cette énergie qui anime uke simule une énergie d'attaque. Si l'énergie de uke manque de dynamisme, la rencontre et la réalisation du mouvement manqueront de vie, mais je pense qu'il est bon d'éviter d'utiliser ces termes pour éviter un quelconque malentendu.

J'aimerais ajouter que selon moi, il n'est pas question d'écarter les notions ou les mots «attaque» et «défense» comme s'il s'agissait de mots bannis de notre langage, mais les réflexions et le travail d'évolution que maître Noro a réalisé à partir du savoir qu'il a acquis auprès de maître Ueshiba l'ont peut-être amené à se rendre compte qu'il pouvait être utile de trouver une alternative au concept d'«attaque» et de «défense» pour permettre au pratiquants du Kinomichi® de vivre et réaliser une rencontre avec leur partenaire sans avoir le risque d'une quelconque référence à une situation conflictuelle.

Dans la mesure où le mot «sublimation» signifie au sens figuré du terme: «Action de purifier, de transformer en élevant», ou bien dans un sens psychanalytique de ce même terme: «,Mécanisme de défense visant à transformer et à orienter certains instincts ou sentiments vers des buts de valeur sociale ou affective plus élevée», je pense, dans ce cas, que maître Noro nous propose ici, avec la notion de «contact», une sublimation des notions «attaque» et «défense».

## **- contact:**

Le dictionnaire propose: "« rapprochement entre deux ou plusieurs corps; attouchement ». J'aimerais y rajouter "rapprochement entre deux ou plusieurs corps ou esprits.." dans la mesure où il n'est pas nécessaire d'avoir un contact physique pour qu'un contact soit établi entre deux personnes, le contact visuel par exemple peut aussi permettre un contact, un échange d'informations.

Le contact est le point par lequel se fait l'échange d'informations. Qu'il s'agisse de contact physique, de contact visuel, ou de contact spirituel, lorsqu'il y a contact, il y a échange d'informations. Je pense que cette définition est valable dans tous les domaines, qu'il s'agisse de physique pratique ou de vie quotidienne.

Le contact de quelque nature il soit, implique toujours une rencontre. Lorsque l'extrémité d'un fil en métal chargé en électricité est mis en contact avec une autre pièce de métal, le courant électrique va se propager à travers les deux éléments conducteurs tant que le contact entre eux sera maintenu. Sans même se restreindre au domaine de l'électricité, on peut dire que l'état physique dans lequel se trouve un élément sera transmis à un autre élément par le contact; la transmission de la chaleur, du froid, de toute agitation moléculaire, se fait par le contact, échange naturel d'informations.

### **Le contact en Kinomichi®, méthode Noro**

Au sujet de la notion de contact en Kinomichi®, Wikipédia, propose: «Le contact tel que le propose Maître Noro est une alternative à la notion d'attaque ou de défense, s'exprimant au travers de poussées ou de saisies, atemi ou dori».

Les notions d'attaque et de défense impliquent la recherche d'une certaine efficacité. Si la pratique d'un art martial est basée sur l'idée de développer un ensemble de techniques qui permettent la maîtrise d'un art de la défense en face de diverses formes d'attaque présumée, il est tout à fait normal que le but de cette pratique soit d'atteindre une efficacité qui serait à l'épreuve d'une situation d'attaque réelle. Bien entendu, ce type d'efficacité, bien qu'important pour la réalisation d'un mouvement juste, n'est pas la préoccupation primordiale de la pratique et de l'enseignement de l'Aïkido, et les magnifiques écrits de Maître Ueshiba Morihei sont toujours présents pour nous rappeler que l'Aïkido est un art martial de défense basé sur une philosophie de paix. Je suis certain que cet enseignement de l'Aïkido est présent dans la plupart des dojos dans lequel est enseigné cet art, mais il est vrai que la compréhension, l'interprétation et la mise en pratique d'une

idée, d'un mot, d'une notion est quelque chose de très relatif, c'est peut-être la raison pour laquelle, pendant de nombreuses années, maître Noro qui établissait les fondations de son Kinomichi®, méthode Noro, a particulièrement insisté sur les exercices de contacts, les séances de massages du partenaire, et toute autres exercices qui permettait de développer la «sincérité mutuelle dans l'engagement», «la perception de soi et d'autrui», «l'attention envers le partenaire», le sourire, toute chose qui amène le participant à ouvrir son cœur et pratiquer un échange chaleureux avec son partenaire.

Le partenaire est un être comme moi, un corps d'émotions et constamment en réflexion, et c'est lorsque la réflexion se tait et que les émotions se calment, que l'échange d'énergie se réalise pleinement, c'est à ce moment-là que la rencontre, le contact, devient à travers le mouvement source de créativité et de vie.

En Kinomichi®, c'est par le contact avec le partenaire, que je sens l'énergie qui parcourt le corps de mon partenaire, je peux sentir son état émotionnel, s'il est tendu, s'il se sent en confiance ou bien s'il se sent sur la défensive et bien d'autres informations qu'il me communique consciemment ou pas. Il en est de même pour mon partenaire, car il s'agit essentiellement d'un échange dans le but d'une réalisation commune, la réalisation du mouvement spirale entre ciel et terre, et bien au-delà de cela, d'une réalisation d'amour et d'énergie de vie à travers la rencontre et le mouvement.

Les "exercices de contact" créés par maître Noro permettent aux pratiquants de développer leur sensibilité à la sensation de l'autre. Pratique de base essentielle pour une meilleure sensibilité à soi-même et au partenaire, l'exercice de contact n'est en aucun cas réservé uniquement au débutant, une vie ne suffit pas pour découvrir l'extrême finesse de notre sensibilité et l'immense potentiel de communication et de compréhension intuitive que cette sensibilité peut nous permettre. Maître Noro nous parle souvent "d'ouvrir notre cœur", c'est lorsque les cœurs sont ouverts et que le contact est fait, que les énergies peuvent se rencontrer et le mouvement se réaliser.

### **Points de contact,**

Les points de contact sont les endroits du corps qui rentrent en contact physique avec le partenaire et permettent l'échange d'un certain type d'information. Dans la pratique des exercices de contact proposés par maître Noro, autant que dans la pratique des techniques d'initiation 3 et au-delà, le ou les points de contact sont un élément essentiel de la pratique et de la qualité de l'échange entre les deux partenaires.

Dans les «exercices de contact» créés et proposés par maître Noro, les points de contact

sont le contact des bouts de doigts de main des deux partenaires, ou de leurs paumes de main. Dans les techniques d'initiation 1 et 2, le contact physique est parfois plus étendu dans la mesure où la main de Uke est posée sur la main de tori, ou vice-versa, il n'y a pas de saisie dans les techniques d'initiation 1 et 2. À partir de l'initiation 3 et au-delà, mise à part certaines formes de contact telles la cinquième forme, la sixième forme, et la septième forme, les points de contact sont réalisés par «saisie». J'écris ce mot saisie entre guillemets parce que j'estime que ce mot de par sa définition peut prêter à confusion; il est vrai que le synonyme le plus proche de ce mot est prendre, mais il est important de préciser que, dans le cadre du Kinomichi®, la "saisie", bien que ferme, est beaucoup plus similaire à une idée de contact que à une idée de prise; Je pense qu'il est important de ne pas oublier l'idée de bienveillance lorsque l'on réalise une saisie. Tout contact physique peut-être perçu comme apaisant, agréable ou comme dérangeant, désagréable, inquiétant. Par exemple, le contact de la main de «tori» qui se pose sur la nuque de «uke» pour la réalisation de Santen; ce contact qui peut donner l'agréable impression d'une main qui protège et guide vers l'épaule du partenaire, peut très facilement devenir une main dominatrice qui écrase et maintient vers le sol. Ce second type de contact dans la réalisation de Santen est désagréable et selon moi, inadéquate dans la pratique du Kinomichi®.

### **L'espace de contact,**

C'est par le contact que se fait l'échange d'informations avec le partenaire, mais, comme il a été cité précédemment, la notion de contact ne se limite pas au simple contact physique, ni au contact avec uniquement le partenaire avec qui on pratique. En ce qui concerne le contact avec le partenaire, il y a d'autres formes de contact que le contact physique qui jouent un rôle en tant que moyen d'échange d'information, comme le contact visuel qui se fait par le regard mais aussi par le visage. J'aimerais parler aussi de l'influence que peut avoir sur le partenaire l'énergie de mouvement que l'on est en train de réaliser. Ces différentes autres formes de contact qui ne se réalisent pas par l'intermédiaire d'un point de contact physique, permettent peut-être de définir l'idée d'espace de contact, c'est à dire l'espace dans lequel ce moyen de contact, visuel ou énergétique, est effectif.

Le regard qui rentre en contact direct avec le regard du partenaire est une forme de contact de même type que celle de contact des mains et des doigts qui se rencontrent dans les exercices de contact de maître Noro, à la différence qu'il n'y a pas de contact physique; mais il est important d'avoir conscience qu'il s'agit ici d'un contact qui, si l'on en



abuse ou bien s'il est utilisé de manière trop persistante, peut très rapidement devenir désagréable pour le partenaire qui, gêné par un regard qui semble vouloir trop s'approcher, va détourner le sien et peut-être entraîner une certaine tension. Le regard n'a cependant pas besoin de se fixer dans celui du partenaire pour être perçu par ce dernier et l'échange d'informations peut se réaliser de façon plus subtile, les regards ne se fixent pas mais peuvent se croiser; les visages et l'espace de contact généré par ce que dégage un visage sont aussi sources d'échange d'informations.

L'espace de contact peut être comparé à un espace «magnétique» qui s'exprime, dans ses conditions les plus favorables, vers l'avant à partir du centre et de l'axe du pratiquant. Cet espace se déplace avec le pratiquant et il est particulièrement sensible au contact avec l'espace de contact du partenaire; il se réalise comme un «magnétisme» entre ces deux espaces de contact. Les conditions pour un échange sont alors les plus favorables lorsque les deux espaces sont ainsi dirigés qu'ils permettent de définir un espace commun.

Schématiquement parlant, je propose à mes élèves de concrétiser cet espace de contact en imaginant un cône d'espace qui s'exprime à partir de notre ventre et s'étend très loin devant nous dans un espace schématiquement délimité par nos bras ouvert comme pour accueillir quelqu'un; on peut aussi l'imaginer visuellement comme le rayon de lumière d'un phare, mais il ne s'agit ici que de trouver des images qui parlent aux élèves.

Bien entendu, je pense qu'en fait tout l'espace qui entoure une personne est aussi un espace de contact et les participants qui réalisent une technique «ura» restent bien entendu en contact non seulement par leur points de contact, mais aussi par leur espace de contact, même quand tori s'engage dans «l'espace ura» de uke ou aussi quand uke est guidé vers l'espace arrière de tori pour les mouvement de 8ième, 13ième, 14ième, 15ième, et 16ième, forme de contact. L'espace antérieur de contact est l'espace vers lequel commence la rencontre et aussi vers lequel la rencontre finit par se développer, quelque soit la forme de contact et quelque soit la technique réalisée. C'est pour cela que je préfère porter mes premières réflexions concernant l'espace de contact sur l'espace antérieur.

J'estime qu'il est important pour le pratiquant de Kinomichi® de prendre conscience de la notion d'espace de contact et de son rôle dans l'échange de la rencontre. Cette prise de conscience aide, selon moi, à préserver un rapport de placement plus juste entre les deux pratiquants dans les pratiques de contacts statiques, et surtout dans les pratiques de contact dynamique, parce que le plaisir du mouvement peut faire oublier que c'est le

contact, la rencontre et l'échange avec le partenaire qui sont les principales motivations de notre pratique.

Lors de la pratique dans un dojo, au-delà du contact avec son propre partenaire, il est bon de prendre conscience que chaque pratiquant est un élément de l'ensemble des pratiquants du tatami et que tous les éléments de cet ensemble sont en interrelation les uns avec les autres. Il se crée un immense espace de contact qui est l'ensemble de tous les espaces de contact des pratiquants du tapis, qu'ils travaillent à deux ou bien en groupes. Cet ensemble d'espaces de contact a une dynamique propre et chaque pratiquant peut considérer qu'il est acteur-responsable de la dynamique de tout le dojo au moment où il est en pratique. Je me souviens de certaines expériences très intéressantes qu'il m'a été donné de faire en tant que spectateur de classes de maître Noro à Salies-de-Béarn; le tatami était vraiment très occupé par plus d'une centaine de pratiquants. Assis sur une place des gradins du gymnase dans lequel se passait le stage, il m'était possible d'avoir une bonne vision de l'ensemble du tatami. Pendant un premier temps, il était possible de constater que les dynamiques de mouvement de chaque couple de partenaires n'était pas à priori en accord les uns avec les autres, on pouvait sentir un certain «désordre» dans cet ensemble mouvant. Cependant, au bout d'un certain moment, après une ou deux interventions de maître Noro, il m'est arrivé de pouvoir assister à des moments de magnifique harmonie entre toutes ces dynamiques de couple ou de groupe et d'être spectateur d'une superbe chorégraphie spontanée et aléatoire réalisée par un ensemble de pratiquants de plus de cent personnes! Bien entendu, la grande sensibilité et l'immense expérience d'enseignement de maître Noro jouait un grand rôle dans l'établissement de moments d'une telle harmonie. Il est remarquable d'assister à la «mise en harmonie» tout d'abord d'une multitude d'espaces de contact individuels qui se mettent en contact par couple, puis au bout d'un moment de pratique orchestré par un maître, de voir se réaliser la mise en contact de tous ces couples d'espace de contact les uns avec les autres et d'avoir devant soi un immense tapis d'une centaine d'espaces de contact en harmonie de mouvement et d'esprit.

### **Le contact dans le mouvement dynamique**

Les exercices de contact de maître Noro permettent au pratiquant de développer la sensibilité et la finesse du contact et de l'échange d'informations. Ils sont d'importance primordiale pour tout pratiquant, quelque soit son niveau, et sont aussi un excellent moyen pédagogique pour initier le débutant à la rencontre avec l'autre et une parfaite introduction

aux six mouvements de l'initiation un. Cependant la notion de contact ne se limite pas aux exercices de contact et joue un rôle essentiel dans la réalisation de tous les mouvements de Kinomichi®, de l'initiation un à l'initiation six et au-delà, si au-delà il y a.

Dans le mouvement dynamique, lors de la réalisation des techniques de Kinomichi®, le point de contact que nous considérerons comme le point d'échange des informations, est un point de contact entre l'énergie de uke qui fournit l'énergie du mouvement de rencontre et tori qui va guider cette énergie dans la réalisation de la spirale correspondant à la technique pratiquée.

Aux premiers instants de la rencontre entre tori et uke, le premier mouvement des deux partenaires est un mouvement de déplacement de l'un à la rencontre de l'autre. L'espace de contact de tori, son axe, son centre, le futur point de contact, tous ces éléments se déplacent avec tori qui reçoit uke. À l'instant qui suit le moment où les points de contact sont mis en présence, il y a aussi «mise en contact» des espaces de contact. Tori réalise un déplacement «taisabaki» ou bien un déplacement «irimi-tenkan» qui va lui permettre d'entraîner et de guider son partenaire dans un déplacement autour du centre de tori. Ces deux énergies, dont la rencontre se concrétise avec l'union de leurs points de contact et de leurs espaces de contact, vont mutuellement s'engager dans un mouvement circulaire autour de tori qui, guidé par ce dernier, va se développer dans un mouvement spirale. Ce mouvement spirale va permettre, l'instant d'une respiration, d'unir la Terre et le Ciel par l'»énergie créatrice de l'univers, takemusubi aïki», ce qui peut-être est le point où l'Aïkido et le Kinomichi® se rejoignent dans leur essence.

### **Le point de contact de tori:**

La main qui guide indique la direction. En fait, il est faux de parler de la main qui guide, car la main n'est ici que le prolongement du centre (du bassin) de tori. Le contact de la main de tori est ferme, sans dureté, et bienveillant. Il ne manipule pas, il permet seulement au centre (bassin) de tori de guider l'énergie que donne uke.

### **Le point de contact de uke:**

C'est par le point de contact que le cœur de uke cherche à rentrer en contact avec le cœur de tori. L'engagement de uke se doit d'être constamment présent et sincère. C'est par ce point de contact avec tori que uke va ressentir la spirale dans laquelle il est guidé; spirale qui va se transmettre de ce point de contact jusqu'à ses pieds et revenir par ce même chemin dans une direction spirale Terre-Ciel vers son partenaire.

Tout au long de mon propos, j'ai utilisé les termes de tori, uke, points de contact de tori, points de contact de uke, espace de contact de chacun des deux pour proposer une description schématique de ce qui se passe lors de la rencontre de deux partenaires dans les mouvements de pratique du Kinomichi®. J'ai aussi parfois manifesté mon avis sur le quiproquo que l'utilisation de certains mots pouvait peut-être entraîner.

L'intention de cette démarche est de peut-être parvenir à soulever quelques sujets de réflexion sur certains détails, mais je me rends compte qu'il m'est très important de souligner que toutes les tentatives de définitions, de descriptions, de précisions de certaines étymologies ne sont que des tentatives maladroites pour essayer de mettre en valeur l'immense beauté de la symphonie de l'univers à laquelle il nous est donné la chance de pouvoir participer. Maître Ueshiba par la création de son Aïkido, puis maître Noro par la création de son magnifique Kinomichi®, ont eu le génie d'établir des méthodes qui nous permettent de prendre part à ce concert divin de l'union de la Terre et du Ciel et de contribuer modestement à l'harmonie de l'Univers. Qu'il s'agisse de danse, d'art martial, de musique ou de chant, la musique du mouvement comme la musique des vibrations sont parties de la musique des énergies qui composent l'immense ensemble de toutes choses. Et au-delà des considérations spéculatives sur les notions d'attaque, de défense, d'art martial et «d'art tout court», je pense qu'il nous est essentiel de remercier nos grands maîtres et les «maîtres» de nos grands maîtres, et de prendre conscience de l'immense chance que nous avons et de la grande responsabilité qui nous est donnée; il ne faut pas bousculer l'Amour; la Terre et le Ciel en ont autant besoin que les petits enfants terribles que nous sommes.

Jean Laurent Sasportes