

Quelques idées sur la philosophie du Kinomichi

OU

Kinomichi et les neurones-miroir

(Atelier au stage d'enseignant à Salins-les-Bains, juillet 2007, par Andreas Lange-Böhm)

L'idée de cette conférence m'est venue lors de la lecture de plusieurs livres d'un professeur de médecine allemand, Joachim Bauer de l'Université de Fribourg-en-Brigau, qui est en même temps neurobiologiste et psychothérapeute.

En lisant ses livres j'avais l'impression de trouver enfin une explication pour cette transformation magique que je ressens chaque année en partant de Salins après deux ou trois semaines de stage. Je l'ai toujours ressenti comme une sorte de renouvellement, de récréation dans le double sens du mot, comme un rechargement, un ressourcement. A côté du changement physique très clair, une autre tonicité, une peau brillante et lisse, une forme de rajeunissement de tout le corps il y avait aussi un changement d'état d'esprit. Très souvent je me sentais plus en harmonie avec ciel et terre et j'ai même vécu des moments je dirais mystiques où j'étais capable d'entendre le chuchotement, le murmure des fleurs qui me parlait. Toute la nature semblait m'accueillir et je me sentais en quelque sorte faire corps avec la création entière. Une grande paix – eine große Geborgenheit. J'avais l'impression de pouvoir sentir tout le mouvement de la nature, mouvement à l'intérieur des fleurs, des arbres. Tout est mouvement permanent, même le paysage, les montagnes sont le résultat de mouvement, quelques fois très lent, d'un mouvement qui dure des siècles, quelques fois très rapide comme le mouvement du vent et des nuages. Je le savais déjà intellectuellement, mais là je le sentais !

Donc une sensibilité accrue comme je ne la connaissais jusque-là que par quelques expériences avec des drogues psychédéliques d'il y a plus de trente ans.

Maître Noro nous a encore la semaine dernière posé la question : « Pourquoi pratiquez-vous le Kinomichi ? » Chacun y donnera une autre réponse et ce serait certainement intéressant de collecter toutes ces réponses.

Personnellement, j'étais tellement impressionné et enthousiasmé par les découvertes que le professeur Bauer expose dans ses livres, que j'avais envie de vous les présenter, parcequ'à mon sens il montre que nous sommes parfaitement justes dans notre démarche et que tout ce que Maître Noro nous dit depuis des années – art du 21.ème siècle, le monde a besoin du Kinomichi, respect de la nature de l'homme, recherche de contact et d'harmonie etc. – y trouve une nouvelle confirmation scientifique.

Les résultats des recherches les plus récentes en neurobiologie nous montrent que les phénomènes qui constituent la base de notre pratique de Kinomichi – contact, résonance, reflets ou réflexion et coopération – ne sont pas des catégories morales mais des principes biologiques fondamentaux

qui se retrouvent aussi bien au niveau des molécules, des cellules qu'au niveau des organismes plus développés.

Ces sont des principes qui agissent à plusieurs niveaux dans l'évolution des espèces. Je suis convaincu que Kinomichi dans sa démarche est juste – parce qu'il tient compte ingénieusement de ces principes évolutionnistes.

Je suis médecin, pas philosophe. Néanmoins je crois qu'il est important, non seulement pour la communication avec l'extérieur, mais tout aussi bien pour nous – les enseignants – d'avoir une philosophie qui nous aide aussi à savoir ce que nous faisons, à pouvoir nous situer par rapport à d'autres méthodes ou courants de pensées. Mais ce ne sera pas à moi de définir la philosophie du Kinomichi. Ce sera toujours d'abord à Maître Noro, qui nous donne de temps en temps des indications dans ce sens, bien qu'il se définisse lui-même comme un homme du mouvement. Mais c'est aussi à nous tous, de rassembler peu à peu des éléments qui nous permettront à la fin d'en distiller quelque chose comme une philosophie du Kinomichi.

Avant de vous parler de ces découvertes en neurobiologie que j'ai mentionnées toute à l'heure, j'aimerais faire un bref détour vers les racines japonaises de notre art.

Racines japonaises :

Le Kinomichi utilise les formes de mouvement de l'Aikido. Son origine se trouve donc dans la tradition des arts martiaux japonais, dans l'art du Bu-**do**.

Ce Budo est normalement en Occident traduit par « la voie du guerrier » ou « l'art de guerre » ou « voie de l'Art martial » .

Maître Noro, et il n'est d'ailleurs pas le seul, donne une autre traduction : « voie de la paix ».

Le Kanji **Dō** (道) signifie „voie“ ou „chemin“ et signale déjà un aspect spirituel ou philosophique. Bujutsu est le terminus technicus pour les différentes techniques de combat.

Le Kanji **Bu** (武) correspond à l'ancien mot japonais *Takeshi* est signifie Militaire ou guerrier. Selon une autre interprétation le signe de Bu est composé de deux autres signes qui signifient le contraire: „arrêter les armes“

Bu-**do** n'est pas Bujutsu, qui désigne les techniques de combat proprement dit. Alors que dans le Bu-jutsu, l'efficacité est primordiale, le Budo consiste en une activité qui vise l'intérieur même du pratiquant, sa personnalité, son âme. Comme dans beaucoup d'arts japonais le sens du Budo se trouve plus dans l'activité elle-même que dans le résultat qui en ressort, qui est même considéré comme étant plus ou moins accessoire.

„Bu-dō“ et „Bushido“ (voie du guerrier) signifient dans un sens figuré aussi méthode de réalisation de soi ou d'autocontrôle.

Les premiers systèmes de Budo datent de l'époque d'Edo (1600–1868), époque relativement paisible, dans laquelle les samourais étaient plus chargés de sauvegarder la paix que de combattre.

Donc le Kinomichi se situe bien dans ce contexte du Budo en mettant l'accent sur l'aspect non-violent, créateur de paix.

L'autre jour M. Noro parlait aussi des neuf principes du Judo, que le créateur avait donné à ses disciples qui sont encore en vigueur aujourd'hui. Dans la tradition des samourais ainsi que dans le shintoïsme nous trouvons ce qu'on appelle les sept grands vertus:

Le code des samourais

Les sept vertus

1. Gi (義): Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit (sincérité et justice)
2. Yu (勇): Mut (courage)
3. Jin (仁): Güte (bienveillance)
4. Rei (礼): Höflichkeit (politesse,courtoisie)
5. Makoto (誠) oder Shin (真): Wahrheit und Wahrhaftigkeit (vérité, véracité)
6. Meiyo (名誉): Ehre (honneur)
7. Ch ū gi (忠義): Treue oder auch Ch ū (忠): Pflicht und Loyalität (fidélité et loyauté)

Les sept kami du Shintoïsme sont quasiment les mêmes:

Ehrlichkeit – honnêteté,

Mut – courage

Mitgefühl– compassion

Höflichkeit– courtoisie, politesse

Ehrhaftigkeit – noblesse

Aufrichtigkeit – sincérité

Loyalität– loyauté

Dans toute l'histoire des arts martiaux nous trouvons aussi quelques principes taoïstes, surtout l'idée qu'il est impossible de trouver l'harmonie avec l'univers entier uniquement par notre force intellectuelle ou par une action volontaire quelconque. Par contre nous pouvons l'approcher de manière intuitive, en essayant de sentir le mouvement naturel des choses.

Selon les philosophes taoistes on atteint mieux son but si on s'efforce de suivre la voie naturelle des choses au lieu de les manipuler par force.

Éléments du Zen: Encore la semaine dernière M. Noro parlait du Kinomichi comme du Zen en mouvement ou méditation en mouvement.

Tous ces thèmes, influences taoistes ou zenistes du Kinomichi sont si complexes, qu'ils mériteraient en soi une conférence.

Or, qu'est-ce qui nous permet de sentir quelque chose comme compassion, affection, sympathie, intuition, de développer un sentiment d'honneur, un sens de la courtoisie etc.

Cette capacité est basée sur deux grands systèmes neurobiologiques qu'on vient de découvrir ces dernières années:

- En premier lieu un système d'apprentissage, d'imitation et de résonance basé sur des réseaux de neurones dits „de miroir“
- Puis un système déjà connu depuis un peu plus de temps, système de récompense, de motivation et d'impulsion basé sur les neurotransmetteurs à dopamine, les endorphines (opioïdes endogènes) et l'oxytocine.

1. „Neurones- miroir“ ou „cellules de miroir“.

L'histoire de la découverte de ces neurones est passionnante, mais nous n'avons pas le temps aujourd'hui. Juste un nom: Giacomo Rizzolatti, chef de l'institut de physiologie de l'université de Parma/Italie, a longuement examiné comment notre cerveau exécute et planifie une action dirigée sur un but bien précis (par exemples contact première forme, deuxième forme etc.)

Donc les „neurones miroir“ sont des neurones spécialisés pour réaliser un certain programme d'action

On a pu montrer que ces neurones sont actifs:

- Lorsque nous exécutons une action, (un mouvement, i-ten p.ex.), nous-mêmes
- Lorsque nous observons quelqu'un d'autre l'exécuter
- Lorsque nous ne voyons que quelques points caractéristiques du

même mouvement

- Lorsque nous entendons le nom, percevons un son ou un rythme correspondant
- Et même en le visualisant, en en parlant avec d'autres etc.

Donc: Non seulement l'exécution, mais aussi l'observation et toute perception d'une action chez un autre individu engendre une réflexion en nous (c'est là ce qu'on appelle résonance neuro-biologique) , qui est créée par les neurones miroir et ceci instantanément, quasi simultanément et instinctivement. Ce système réagit avant même que notre appareil intellectuel et analytique se soit mis en route.

N'était ce pas justement cette capacité-là qu'on a entraînée depuis toujours dans les arts martiaux?

Dans toutes ces situations différentes ces neurones activent en nous le même **modèle de motricité** que si nous agissions nous-mêmes. Même lorsque nous n'avons pu observer qu'une partie d'un événement, de cette courte impression notre cerveau va la compléter et nous donner une image, une impression, une idée du déroulement de tout l'événement.

Ce système est à la base de toute intuition, compréhension, finesse et finalement de toute forme d'apprentissage.

Il y a une loi biologique : „ Use it or loose it!“

Cela veut dire que l'équipement en neurones de miroir du nouveau-né doit être mis en marche, activé, utilisé dès le premier jour. Un nouveau-né commence déjà très tôt, dans les premiers jours, à imiter certaines expressions de visage, il ouvre la bouche, montre un bout de la langue etc. Il commence tout un jeu entre mère et nouveau-né peut-être seulement comparable au jeu entre amants. Très vite le bébé montre des réactions motrices quand on lui présente des mouvements expressifs.

En correspondance, la mère elle aussi a tendance à refléter et à imiter les expressions et les gestes du bébé et à lui refléter ainsi des signaux qu'elle a reçus. Ainsi le nouveau-né **développe un sentiment d'être vue et compris**. Cela correspond à un **besoin émotionnel neurobiologique de base**, visible entre autres aux réactions ravies et heureuses du bébé. Tout cela se passe

inconsciemment et est **accompagné par la production des endorphines.**

Cela explique aussi pourquoi une **communication affective interpersonnelle** contribue à la réduction de douleurs et que, biologiquement parlant, nous sommes **programmés pour des bonnes relations sociales.**

En revanche il y a preuve que le refus de cette forme de résonance émotionnelle produit des fortes réactions d'ennui. Il y a la fameuse „still face procedure“. Une personne bien connue se met face au bébé à une certaine distance. Si l'adulte, contrairement à son intuition émotionnelle, garde un visage impassible, l'enfant va très vite se détourner et perdre tout intérêt.

Or, le sourire que nous demande souvent Me. Noro est important, l'expression de notre visage, nos regards, nos gestes, nos postures, tout notre comportement est vu, enregistré par les „neurones miroir“ de nos vis-à-vis et probablement plus important pour l'image que l'autre a de nous, que toutes les paroles. Nous y reviendrons.

Alors „use it or loose it!“ Comment se développent ces neurones?

À l'âge de 6 mois: l'enfant commence à pouvoir reconnaître une séquence de mouvements- (par exemple attendre la réapparition d'une balle roulante qui a disparu derrière un paravent). En même temps il commence à faire des mouvements rythmés, des battements des mains qu'il accompagne par des sons comme da-da-da etc.

À 9 mois: il est capable de savoir qu'un objet ou une personne continue à exister, même si elle n'est pas visible. (il va par exemple débiller une balle cachée dans une serviette ...)

Et peu après il fait les premiers gestes dirigés. Il montre dans une direction et dit „là“ „Ada“ ou „bas-bas“ etc. où il fait les premiers gestes d'au revoir, by-by ... et chaque fois quand il imite pour la première fois des actions inconnues, il commencera parallèlement à articuler des nouveaux mots.

De 12 à 18 mois: il développe l' intuition d'une **identité sociale** (je fais partie du monde des autres) et un peu plus tard une **identité individuelle** (je suis différent des autres)

Pour tout cela l'enfant a besoin d'avoir autour de lui des relations stables et fiables. L'enfant observe et imite le comportement des personnes autour de

lui, comment ils bougent, comment ils se traitent entre eux, comment ils utilisent les objets et surtout leurs mimiques et regards. Pendant tout ce temps se construit en lui un réseau neuronal qui finalement lui donnera la possibilité de comprendre et d'interpréter le monde qui l'entoure. A quel point cela dépend des parents illustre l'exemple suivant:

L'enfant se cogne pour la première fois la tête: il va immédiatement diriger son regard vers sa mère pour savoir, si cela lui a fait juste un peu ou bien très, très mal.

C'est normalement à l'âge de 2 à 3 ans, que l'enfant acquiert un sentiment d'empathie. Pour cela il est indispensable qu'il ait déjà fait lui-même l'expérience, qu'il ait déjà pu sentir l'empathie des autres pour lui.

Donc l'évolution de la motricité et de l'articulation de mots sont étroitement liées.

Une explication se trouve dans l'anatomie et la morphologie de notre cerveau:

Car les réseaux neuronaux responsables du langage se trouvent dans notre cerveau tout près des neurones miroir du système de motricité, il n'est pas exclu qu'ils soient identiques! Cela mène les scientifiques à la conclusion, que le langage s'est au cours de l'évolution formée à partir du système moteur du cerveau!

Mais plus tard dans la vie le langage prend de plus en plus le dessus sur les gestes, mais les gestes resteront tout le long de la vie musique d'accompagnement du langage (chez les Français, Italiens ou Espagnols beaucoup plus que chez les Allemands)

Grâce à ces neurones la langue est un instrument si rapide et puissant pour engendrer des réflexions et communiquer ainsi nos idées et conceptions à d'autres.

(Le potentiel d'intuition et de suggestion de la langue est la base de toute littérature et poésie. Langage et actions sont fortement associés, le langage transporte toujours des images d'actions. Souvent le langage transporte un dynamisme, un potentiel d'action, elle peut littéralement nous mettre en action, émouvoir, elle peut même devenir l'équivalent d'une action. („ une

parole comme un coup, comme une gifle“)

Reste à retenir:

Il y a une parallélisme, une interdépendance de développement entre les systèmes de neurones miroir, le système de motricité et le système langagier.

2. Système de motivation et d'initiation d'action.

On a pu identifier des substances biochimiques à la base de ce système. En premier lieu **la dopamine**. Cette substance produit une sensation de bien-être et un état très concentré qui rend prêt à agir. La dopamine influence en même temps la faculté de mouvement de l'organisme, comme nous le voyons, quand il n'y en a pas assez, dans la maladie de Parkinson.

En deuxième lieu il y a les **endorphines** qui se trouvent dans des concentrations où il n'ont pas d'effets analgésiques ou sédatifs, mais des effets doux, agréables et bienfaisants. Ils agissent sur les centres d'émotions du cerveau, améliorent le sentiment de Soi, l'humeur et la joie de vivre. Ils fortifient le système immunitaire et réduisent sensibilité à la douleur.

En troisième lieu il y a une substance, l'oxytocine, qui devient très important dans la relation mère- enfant et dans les relations amoureuses.

Le pouvoir que ces systèmes exercent sur nous devient évident lorsque nous regardons les toxicomanes. Ils deviennent tellement dépendants qu'ils ne recherchent plus rien d'autre que leur drogue. (Ces substances ne sont des drogues que parce qu'elles agissent justement sur ces structures de motivation.)

Alcool, nicotine et cocaïne agissent sur l'axe de la dopamine, heroine et opium sur l'axe des opioïdes endogènes.

Quels sont les contre-joueurs, les antagonistes de ces systèmes?

Les hormones de stress - la cortisone et le glutamate, adrénaline et

noradrénaline. Ils peuvent, selon la durée d'exposition, attaquer les réseaux de neurones.

Une courte période de stress n'est pas nuisible, au contraire, elle est nécessaire pour mobiliser notre énergie. Mais une activité permanente à haut niveau de ces systèmes, (par exemple lors de difficultés relationnelles de famille ou de couple qui ne sont pas articulés ouvertement et ne trouvent pas de solutions satisfaisantes, ou tout autre conflit existentiel) peuvent devenir dangereux et créer des gros problèmes de santé pour l'individu.

Kinomichi: Or, impossible de pratiquer dans des conditions de stress! Tout ce qu'il nous faut pour apprendre au kinomichi, vision claire, intuition, finesse, sensibilité, ajustements de mouvements etc., tout cela est presque rendu impossible dans des situations de peur, d'angoisse, de stress.

Peut-on dire que le Kinomichi est une drogue? Oui, mais on pourrait tout aussi bien dire que l'amour est une drogue, qu'un bon réseau social est une drogue.

Est-ce que ce sont les mouvements eux-mêmes qui ont cet effet? Est-ce que nous aurions les mêmes effets, si nous pratiquions tout seul à la maison?

Je ne crois pas!

Car il nous manquaient les autres!

Nous avons vu dans le développement des neurones miroir l'importance du contact primaire avec la mère, le fait d'être vu, d'être reconnu en tant qu'individu et en tant qu'être social, faisant partie de la communauté.

- Ce processus est accompagné par l'émission de ces substances qu'on pourrait appeler „Hormones du bonheur“. Ces systèmes sont d'un point de vue biologique **au service** de toute communication, de la communauté sociale et de toutes les relations personnelles réussies.

-

En tant qu'hommes nous vivons toujours dans un espace relationnel commun de significations qui nous permet de comprendre les émotions, intentions et actes des autres.

Donc la résonance est un besoin vital! La résonance est peut-être le plus grand cadeau que nous pouvons faire à quelqu'un d'autre. Cela signifie que notre attitude envers l'autre peut à la rigueur décider de la vie ou de la mort. Cela devient évident lorsqu'il y a des situations dans lesquelles on exclut quelqu'un de cet espace. Dans les sociétés modernes connu sous la forme du mobbing, dans l'ancien temps ce fut le bannissement ou, par exemple aux Caraïbes, dans le culte du Voodoo. On refuse le regard, le contact visuel et on signale par là l'exclusion. On ne répond ni au salut, ni aux gestes. Réactions gelées – plus de réflexions (reflets). („still face procedure“) A la rigueur la victime de ces pratiques peut en devenir malade ou même se suicider.

Si nous refusons cette vibration ou résonance, nous avons un effet négatif, nuisible, nous diminuons non seulement l'énergie de l'autre, mais aussi notre propre énergie. Un et un est plus que deux, un moins un est moins que zéro. (L'image de réflexions si on oppose deux miroir, l'un vis-à-vis de l'autre. On aura d'innombrables réflexions) Plus de résonance égale plus d'énergie. Energie équivalent le taux des „hormones de bonheur“. L'exigence de Maître Noro et d'autres traditions spirituelles de devenir comme un miroir devient ainsi plus compréhensible.

Les „neurones miroir“ constituent la base matérielle, physique de cette résonance.

Cette résonance va encore plus loin!

Dès qu'une personne entre dans notre horizon, il y a en nous immédiatement une résonance neurobiologique et ceci indépendamment de notre intention ou volonté. Différents aspects de son comportement – le regard, la voix, l'expression de son visage, sa posture etc. laissent en nous surgir une série de réactions miroitantes/reflétantes, accompagnées de réactions biochimiques.

En ce qui concerne nos proches cela n'en reste pas là. Non seulement nous pouvons sentir ce qui se passe en eux, mais le modèle de résonance qu'ils font surgir en nous devient en peu de temps une installation fixe. Il se développe une représentation dynamique intérieure de cet homme en nous, avec ses idées et conceptions, sentiments et sensations de corps, ses désirs

ardents et émotions. Avoir une telle représentation interne d'un être proche en revient à porter une deuxième personne en soi. Cela se produit aussi dans la relation Maître–disciple, instructeur–élève. Maître Noro nous dit souvent que Maître Ueshiba est toujours avec lui. A la lumière de ce qu'on vient de dire, il le porte quasiment comme une deuxième personne en lui, résultat de six années de uchi–dechi (élève personnel) près de lui, jour et nuit. Notre relation avec Maître Noro n'est pas aussi proche, néanmoins nous tous qui l'accompagnons, dont certains depuis plus de quarante ans!, portons en nous une représentation plus ou moins forte de lui, qui nous restera aussi quand il sera parti.

Evidemment ces représentations ne sont que des constructions de notre cerveau comme les **reflets d'un miroir** et jamais identiques avec les vraies personnes. Mais il n'existe aucune instance objective qui saurait nous dire, qui nous sommes réellement. Sinon il n'y aurait pas tant de situations dans lesquelles on nous dirait, que nous ne sommes pas comme nous nous voyons ou que d'autres nous disent qu'ils ne sont pas comme nous les voyons.

Le philosophe Martin Buber a dit: „ Lorsque deux êtres vivants se rencontrent, il y a six fantômes en apparence dans le jeu.“

D'un point de vue neurobiologique participent à une rencontre:

1. les deux personnes, comme ils se voient eux–mêmes dans leurs représentations respectives (c'est–à–dire comment ils se croient être eux–mêmes)
2. les deux personnes, selon l'image de l'autre qu'elles portent réciproquement en elles (c'est–à–dire comment elles croient que l'autre est)
3. les deux personnes comme elles sont physiquement (qui d'un point de vue neurobiologique ne sont pas existants, car ils n'entrent dans aucune représentation, donc ils n'existent pour ces cerveaux que virtuellement)

Comme différents examens de l'activité cérébrale le montrent, plusieurs réseaux neuronaux contribuent à l'image que le cerveau se fait d'une personne:

Le cortex prémoteur: (planification d'action),

Cortex pariétal–inférieur: (sensations du corps et sentiment de soi global)

Insula: Cartographie d'états corporels

Amygdala: émotions de peur et d'angoisse

Gyrus cinguli: émotions vitales de base, sentiment de soi émotionnel

Toutes ensemble ces instances engendrent des représentations de nous-mêmes, du Soi et des autres.

Les neurones-miroir sont alors, en plus de ce que nous avons déjà vu, actifs

- lorsque nous éprouvons de la joie ou de la peur
- ou lorsque nous voyons quelqu'un qui éprouve ces sentiments
- lorsque nous éprouvons des sensations liées à une situation définie (catastrophe, accident, tremblement de terre)
- lorsque nous voyons que quelqu'un d'autre se trouve dans une telle situation

il s'ensuit directement

-que la bonne ou mauvaise humeur de quelqu'un peut devenir la nôtre.

-que la joie, peur, douleur ou dégoût que quelqu'un d'autre éprouve peuvent produire en nous les mêmes sentiments (réflexion de sentiments)

donc, sans cette résonance neuro-biologique en nous, pas de cinéma, pas d'opéra, pas de théâtre, pas de poésie, pas de musique, pas d'art, pas de sport et certainement pas de Kinomichi non plus!

Reste à retenir: **Des liens familiaux fiables et des réseaux sociaux qui fonctionnent bien, c'est-à-dire, qui ont une bonne communication interne** sont des conditions indispensables pour un bon développement du système de neurones-miroir. Ils sont en plus aussi plus tard dans la vie des facteurs protecteurs de notre équilibre, de notre santé. La solitude involontaire, par contre, rend malade et diminue la durée de la vie. Elle fait croître le taux des hormones de stress, ce qui favorise les problèmes de tension artérielle, les problèmes cardiaques, pulmonaires, les dépressions etc.

Ce qui est intéressant: même la suggestion de solitude dans un état d'hypnose peut déjà produire ces effets physiologiques. Donc, d'un point de vue biologique, il y a de forts arguments que **l'homme** est avant tout **un être relationnel**.

- les systèmes de motivation et de récompense de notre cerveau sont adaptés pour la coopération et le contact affectif et ils cessent de fonctionner dans des situations d'isolement.
- De fortes perturbations ou une perte totale de relations personnelles importantes mettent en actions les systèmes de stress biologiques du corps.
- l'homme possède, comme beaucoup de mammifères d'ailleurs, avec ses neurones-miroir **un système intuitif d'harmonisation réciproque**. Ce système constitue la base de l'empathie et de la compassion. Mais ce système ne fonctionnera bien que lorsque l'individu aura réussi à développer des relations personnelles satisfaisantes dans l'enfance et qu'il n'aura pas subi des fortes traumatismes physiques ou psychiques plus tard.

Au centre de toute motivation de l'homme se **trouve le désir de reconnaissance, d'estime, d'affection et de sympathie**.

D'un point de vue neurobiologique nous sommes des **êtres qui sont programmés à entrer en coopération et en résonance sociale**.

Ceci à un tel point que les chercheurs ont même créé la notion de „social brain“, car rien nous stimule autant que le désir d'être vu par autrui, la possibilité de trouver une reconnaissance sociale, d'être aimé ou de pouvoir aimer.

En revanche, être isolé ou proscrit socialement, surtout quand cela dure longtemps, peut nous rendre totalement apathique et nous priver de toute motivation.

Il est bien connu que des personnes qui ont perdu des relations importantes de leur vie vivent souvent un état de dépression avec des sentiments d'inutilité.

Il semble même que toutes les aspirations que nous poursuivons dans notre vie de tous les jours, soient-elles de nature professionnelle, économique ou financière ou relationnelle ne visent qu'à nous mettre en état de garder ou de pouvoir établir des relations humaines satisfaisantes. Pour notre cerveau cela est encore plus important que l'instinct de conservation. (On observe autant chez l'homme que chez l'animal qu'une situation d'isolement social permanente affaiblit la volonté de se nourrir au point de devenir malade ou de mourir). Ou si un partenaire d'un couple marié meurt, l'autre suivra

bientôt.

Alors, cela semble banal, mais les meilleurs stimuli pour nos systèmes de motivation intérieure sont

- l'amour sous toutes ces formes
- l'humour – rire ensemble
- la musique! Non seulement il y a la résonance physique qui agit directement sur notre cerveau, mais en plus une résonance biologique entre personnes qui l'écoutent ensemble.
- Danse et mouvement
- Jouir ensemble (repas, événements culturels et bien sûr l'amour et l'érotisme)

Ici se ferme un cercle:

Ces systèmes, créés par l'évolution elle-même, ont pour but de stimuler, de récompenser une attitude de contact, d'écoute, d'attentivité, de renforcer le contact social, la relation entre hommes à tous les niveaux. Par cela ils engendrent **un comportement de coopération, ce qui est la base de l'humanisme.**

Cette connaissance est peu à peu aussi acceptée dans le monde scientifique. C'est un vrai changement de paradigme, car pendant des siècles il existait dans notre monde occidental un principe idéalisé et vénéré de combat, de lutte et d'aggression. Non seulement le nazisme en Allemagne prêchait que „Leben heißt Kämpfen“ (vivre signifie lutter). Ce fût surtout Darwin qui postulait au milieu du 19ème siècle l'aggression comme une loi fondamentale de la nature. La lutte les uns contre les autres entre êtres vivants était pour lui le principe biologique dominant. („struggle for life“, „survival of the fittest“).

Vous savez tous avec quelle fureur Maître Noro a toujours dénoncé ce principe comme étant totalement faux et destructif!

Encore aujourd'hui, surtout dans le domaine des affaires, règne la conviction, que l'agressivité est à la base de tout succès.

„ If you can't beat them, join them.“ (Si tu ne peux les battre, cherche à coopérer).

Ce proverbe n'est pas par hasard d'origine américaine. Selon ce qu'on sait aujourd'hui, il serait plus juste de dire: „ If you can't join them, beat them“. (Si tu ne trouve pas de moyen de coopérer, vas les combattre.) Car seulement celui qui n'a pas réussi à être accepté, qui n'a pas réussi à trouver sa place à l'intérieur d'une communauté et qui est reconnu ou celui qui risque de perdre des liens essentiels, va devenir agressif (s'il ne tombe pas dans une dépression grave).

Qu'est-ce que tout cela signifie pour notre Kinomichi?

Puisque les neurones-miroir sont à la base du processus d'apprentissage, leur connaissance nous offre un autre modèle de compréhension du Kinomichi, aussi bien en tant que pratiquants, qu'en tant qu'enseignants.

Au début nous apprenons les mouvements en tant que tels. Plus tard savons que les mouvements ne sont qu'un instrument. Mais un instrument à quel but ?

Nous apprenons (et enseignons)

- en exécutant un mouvement nous-mêmes
- en observant quelqu'un autre l'exécuter
- en ne voyant ou ne montrant que quelques aspects d'un mouvement, des points caractéristiques
- le son ou le rythme d'un mouvement
- en entendant le nom ou le nommant
- en le visualisant, en en parlant, discutant
- en l'associant à certains images ou symboles (ciel et terre, arbre, courant de fleuve, vagues de mer, vent,)
- en faisant allusion à certains émotions (joie, amour, paix, sérénité ...)
- en faisant allusion à différents états corporels (vigueur, unité, clarté, extension, expansion ...)
- en voyant /présentant les contraires
- etc.

En tant qu' instructeur/enseignant nous essayons de faire comprendre, de montrer des mouvements ou différents aspects de la technique et peut-être nous arrivons même à faire sentir l'énergie intérieure – mais tout cela passe plus que par les paroles par notre propre manière de bouger. Nous sommes en quelque sorte l'exemple vivant. Nos gestes illustrent nos intentions et

produisent une résonance chez nos vis-à-vis et nos élèves, qui sont en même temps extrêmement sensibles pour toute dissonance, contradiction, toute manque d'authenticité.

Encore une fois: Au centre de toute motivation de l'homme se trouve le désir de reconnaissance, d'estime, d'affection et de sympathie.

Voyons ce qui se passe aux stages d'été ici à Salins-les-Bains. Souvent nous arrivons après des longs voyages, Me. Noro nous accueille déjà à l'entrée, les femmes souvent avec une accolade, les hommes par une poignée de main ou une quelconque remarque. Mais déjà à ce moment chacun se sent vu et reconnu. Après les retrouvailles entre nous, souvent très chaleureuses. Beaucoup ne se sont pas revus depuis un an. Nous sommes de nouveau arrivés dans un réseau social stable et fiable. Lucien Forni parle toujours de ses amis, nous sommes entre amis! Après nous mettons nos tenues et hakamas et déjà là il y a une forme de résonance commune, tous dans des habits semblables. Nous nous mettons sur le tatami, position de seiza, tous dans une même posture, salut, contact au Maître, contact à l'espace. Commence alors un rituel bien connue et néanmoins chaque fois différent. Nos systèmes internes de neurones-miroir ont déjà un haut niveau d'activité. Nous entrons en mouvement. Contact - mouvement comme devant un miroir, reflété par le partenaire - ton image en moi, mon image en toi! Une danse de la vie commence que nous connaissons déjà ou qui fait au moins allusion à quelque chose très familier. Est-ce que notre fascination pour le Kinomichi vient à l'origine justement d'un manque de contact et de communication reflétante, du sentiment de ne pas être vu dans notre nature profonde, voire de ne pas la connaître nous-mêmes? Chacun d'entre nous a déjà subi des traumatismes soit physiques soit psychiques ou émotionnels. Ce n'est pas par hasard que notre moyenne d'âge est autour de la cinquantaine. Contact et résonance sont de forts agents de guérison, non seulement en médecine!

Même quand Maître Noro ne montre pas de mouvements, il les montre quand même en permanence. Nous sommes dans une relation de résonance avec lui. Comment il marche, comment il s'assoit, comment il se met debout, les gestes avec lesquelles il accompagne ses paroles, tout son corps est tellement parlant et expressif, son sourire, sa musicalité et son humour et bien sûr l'incroyable rapidité, habilité et beauté de son mouvement. Quels

étaient les meilleures stimulis pour nos systèmes internes?

- l'amour (Il aime à jouer sur les rôles d'hommes et femmes, financés, made in kinomichi etc.)
- l'humour – rire ensemble
- la musique
- la danse et le mouvement.
- Tout cela me semble présent en lui. Quelquefois le Kinomichi me paraît comme une école de résonance. N'est-il pas dit qu'un Maître est comme un grand miroir? Est-ce que Maître Noro ne parle pas souvent de purification de notre intérieur grâce aux mouvements, afin que nous devenions pur et clair comme un miroir? Et finalement ce grand miroir, va-t-il nous permettre à être en résonance avec l'univers entier?

Donc pourquoi faisons nous du Kinomichi? Ma réponse serait pour suffire à un besoin vital de résonance, de contact, d'orientation dans le temps et dans l'espace, un besoin vital d'amour. Plus nous pratiquons, plus nous améliorons la synchronisation entre ces réseaux de neurones-miroir, qui sont, comme nous l'avons vu, étroitement liés aux centres de la motricité, centre du langage, des émotions et au centre du Soi global et d'autres.

Le Kinomichi est un chemin de re-création et de reconstruction de l'homme. Il serait concevable, qu'il se produit par la pratique du Kinomichi une forme de post-maturation et de perfectionnement de notre capacité de réflexion et de résonance, d'empathie et de compassion.

Maître Noro le dit toujours: Le monde a besoin du Kinomichi. Je l'avais toujours compris dans un sens missionnaire et j'avais mes doutes.

Mais à la lumière de ces récentes découvertes neurobiologiques, il semble que Kinomichi correspond ingénieusement à ces principes de l'évolution.

Comme toute activité culturelle il est l'expression d'une quête de ce qui nous détermine au plus profond de notre existence biologique.

Aujourd'hui nous avons la possibilité de nous libérer du cauchemar du Darwinisme.

L'alternative consiste en coopération, à toute petite échelle aussi bien qu'à l'échelle mondiale. Le résultat d'une meilleure coopération sera plus d'humanité et je pense qu'on sera tous d'accord que c'est un élément essentiel pour le développement de l'humanité au 21.ème siècle.

Les idées exposées ici sont essentiellement tirées des livres de Joachim Bauer, professeur de médecine et psychothérapie à l'Université de Fribourg-en-Brisgau/Allemagne.

Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren, Hoffmann und Campe, 2006

Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hoffmann und Campe, 2005

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Eichborn, 2002

Andreas Lange-Böhm, Salins-les-Bains, juillet 2007