

La pratique du *Kinomichi* Méthode de Maître NORO au Centre Assise

Le *Kinomichi*, méthode créée par Maître Masamichi Noro, est avant tout un **Art du mouvement**.

Il est né de la rencontre entre l'*Aikido* fondé par Maître Morihei Ueshiba et de pratiques corporelles occidentales notamment la méthode de *Gymnastique Holistique* de Madame Ehrenfried ce qui en fait un art à apprentissage progressif adapté à tous les âges.

L'aspect technique, précis, structuré, permet aux pratiquants un langage corporel commun et constitue une base pour cheminer au-delà de la technique. C'est un apprentissage qui nous permet de reconnaître notre nature et de découvrir ce qui nous éloigne de notre être profond : trop de force basée sur des tensions physiques, psychiques, émotionnelles qui souvent génèrent de la fatigue et un manque d'énergie.

L'apprentissage par la répétition est important afin que la mémoire des mouvements devienne corporelle, que le mental et ses interférences se mettent au repos.

Le *Kinomichi* est aussi et surtout un **Art de la relation**.

C'est une pratique qui nous révèle nos grandes capacités à donner, à partager. Les deux partenaires sont investis d'une responsabilité quant à la réalisation du mouvement à deux : harmonisation grâce, à l'accueil, la disponibilité, la prise de conscience de ce qui crée des blocages. L'objectif n'est pas dans le but d'un mouvement réussi mais dans le chemin pour y parvenir.

Dans notre pratique, le souffle incarne l'esprit et l'esprit conduit le geste pour laisser le mouvement et l'énergie se manifester.

### **Lien avec l'Assise en silence**

La méditation, bien que basée sur une posture assise n'est pas figée. Elle nous permet d'être en relation avec ce qui est vivant en nous. Le *Kinomichi* avec la répétition de mouvements nous amène peu à peu à un calme, une paix intérieure, une méditation en mouvement.

« La seule façon d'accomplir est d'être » *Lao Tseu*

Texte écrit par Françoise Paumard, Instructeur de *Kinomichi* ;  
Elle suit l'enseignement de Maître Noro depuis 1978.

Pour un cours d'essai appeler au 01 42 23 62 25 ou 06 09 31 39 55

