

# Kinomichi®

**NORO**  
KINOMICHI



## Qu'est-ce que le Kinomichi ?

Littéralement « la Voie du Ki » ou « la Voie de l'énergie vitale », le Kinomichi – Méthode Noro – créé à Paris en 1979 par Masamichi Noro, est un art d'origine japonaise dans la tradition du budo. 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 Boken (sabre de bois), comme dans l'Aïkido dont il émerge.

## Description

Cette pratique propose un important travail d'écoute et de rencontre avec le partenaire ainsi qu'avec son propre corps, par l'apprentissage du « geste juste » : celui qu'on effectue en souplesse et avec fluidité. Ce « geste juste » implique le respect d'autrui et, surtout, l'établissement d'un contact adéquat avec son rythme et ses aptitudes motrices. Dans cet esprit, on ne force jamais le partenaire à entrer dans le mouvement, on l'y invite. La pratique régulière et répétée de certaines séquences amène au dynamisme et au déploiement optimal du corps dans l'espace. Le Kinomichi permet ainsi d'expérimenter ce que signifie « habiter l'espace », que celui-ci soit interne (l'intérieur du corps) ou externe (le monde extérieur dans lequel nous évoluons). Les cours sont structurés en plusieurs approches, appelées « initiations ».

### Initiation 1

Ici sont étudiés les mouvements de base, de manière lente et progressive. Ils amènent aux positions constitutives de toute progression dans la méthode : étirements et spirales, liés et harmonisés à la respiration et au contact avec le partenaire.

### Initiation 2 à 7

Ces niveaux introduisent un travail plus dynamique, dans lequel chaque mouvement peut être enchaîné, joint aux autres, dans une succession les incluant tous.

### Canne (Jo) et Boken/laito

(Canne et sabre de bois)

Leur utilisation contribue à affiner les sensations et les positions de base. Ils permettent en outre une approche de la notion de prolongement dans l'espace, le geste ne s'arrêtant pas à l'extrémité de la canne, du boken, mais bien au-delà.

## Finalité

Les objectifs de la pratique du Kinomichi sont multiples. L'essentiel est néanmoins d'expérimenter le corps comme traversé par une série de flux (circulation sanguine, respiration, Ki) qui permettent de se sentir animé et vivant. Les exercices ont donc pour finalité principale de dénouer d'anciens blocages, de tonifier l'ensemble de la musculature et de rendre les gestes fluides et agréables à effectuer. Au fur et à mesure du temps qui passe, le plaisir de pratiquer avec l'autre se développe dans le sens d'un « jeu » énergétique, à la fois subtil et tonifiant.

## Le Kinomichi en Suisse

Cet art a été introduit à Genève dès 1984, par Pierre Willequet, instructeur responsable du dojo de Genève et pour la Suisse. Depuis, plusieurs autres sections se sont ouvertes en Suisse romande (Lausanne et Sion) et alémanique (Zürich et Bâle). Tous les enseignants qui travaillent sur le sol helvétique suivent une formation continue auprès du créateur de la méthode, Maître Noro.

## Inscription, horaires

Les inscriptions se font sur place, tout au long de l'année.

Les horaires sont les suivants :

<b>Mardi</b>	18h15-19h15 initiation 1 19h15-20h15 initiation 1 et 2 20h15-21h15 initiation 2 et 3	Eva-Maria Schulte et Xenia Heinze Eva-Maria Schulte et Xenia Heinze Eva-Maria Schulte et Xenia Heinze
<b>Mercredi</b>	19h30-21h00 initiation 4 et suivantes	Pierre Willequet
<b>Vendredi</b>	17h00-18-00 initiation 1 18h00-19h00 initiation 2 (Jo et boken) 19h00-20h00 initiation 4 et suivantes	Pierre Willequet Pierre Willequet Pierre Willequet

## Renseignement

www.kinomichi.ch  
Pierre Willequet – 00 33 450 60 18 42  
pierre.willequet@club-internet.fr

Des stages de week-ends sont proposés régulièrement :  
se renseigner auprès de l'Association Suisse de Kinomichi  
– Section de Genève.

## Lieu

Shinbudo Onex  
Ecole Onex Parc - entrée C  
1213 Onex

