

Daniel Roumanoff

A prática do *kinomichi* com mestre Noro

TOQUE, RELAÇÃO, MOVIMENTO

PREFÁCIO DE
Masamichi Noro



Do original em língua francesa
La pratique du Kinomichi avec maitre Noro
Copyright © 1992 by Colette Roumanoff
e Takeharu Noro
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Angela Leite Lopes**
Preparação: **Ana Paula Brieda Gomes**
Revisão técnica: **Christiana Cavalcanti**
Fotografias: **Claude Lê-Anh**
Revisão: **Carlos S. Mendes Rosa**
Capa: **Delfin [Studio DelRey]**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Prefácio	7
Prólogo	9
Introdução	13
Primeira parte — A experiência do iniciante	31
1. A perspectiva do iniciante	33
2. Os níveis da iniciação	63
3. As descobertas do iniciante	73
4. Motivações dos praticantes	105
Segunda parte — A prática do <i>kinomichi</i>	129
1. Os princípios	131
2. Dificuldades e desafios	175
3. Os efeitos do <i>kinomichi</i>	197
Conclusão — O futuro do <i>kinomichi</i>	215
Textos complementares	223
O <i>kinomichi</i> e outras disciplinas	225
<i>Kinomichi</i> e terapias	249
Biografia de mestre Noro	283
Glossário	287
Bibliografia	291

PREFÁCIO

MASAMICHI NORO

ESTE LIVRO É UMA homenagem aos meus alunos. Interessa-me profundamente conhecer o que sentem e tenho orgulho do testemunho deles. O aspecto paradoxal da multiplicidade de suas interpretações e de suas vivências, aparentemente contraditório, mas complementar, desperta em mim uma dinâmica que me leva a prosseguir o meu ensino.

Vivo este livro como uma etapa, um tempo de pausa. Sou como um artista que ouviria com interesse e espanto o que sua obra produz, que encontraria nesse contato o estímulo para perseverar em sua pesquisa.

Sou grato a Daniel Roumanoff por ter suportado todas as dificuldades surgidas durante a escrita deste livro. Foi-lhe necessário ter curiosidade, disponibilidade, tenacidade. A qualidade de sua escuta, sua caminhada pessoal, seu prazer na escrita e seu coração permitiram a expressão do indizível. Agradeço-lhe sinceramente por tudo isso. Destacarei, em meio à riqueza aqui exposta, alguns princípios do meu método:

- Unificar corpo e espírito, privilegiando o sentido do tato e a relação, associando o movimento do corpo à abertura do coração.
- Manifestar a harmonia entrando na energia da Terra e do Céu.
- Superar “o ego”, segundo a expressão de Karlfried Graf Dürckheim, e reencontrar a Luz, a Paz, o Silêncio.

Daniel Roumanoff soube conciliar a letra e o espírito. De fato, quando ele me cita, eu me encontro e volto a me ouvir. Por meio das experiências de meus alunos neste livro, vejo a mim mesmo. Estou ali, presente, indiretamente como diante de um espelho. Vejo que eles recebem. Pressinto meus limites e isso estimula o meu desejo de evolução.

Entretanto, se existe uma assincronicidade cultural entre o Japão e a Europa, se a linguagem, na sua lógica gramatical, é sempre uma dificuldade

Daniel Roumanoff

para mim, minha percepção global, poética dos seres joga com esses obstáculos, e o *kinomichi* é o filho dessa percepção. Na superfície, o oceano é agitado, mas nas suas profundezas reina a tranquilidade.

Sou um artista que prepara futuros artistas.

- Meu material: o movimento, a energia, o sopro¹.
- Meu objetivo: a harmonização, a abertura para os outros e para o universo, a unificação do ser interior, a expansão para todas as áreas da vida.
- Meu ponto de enraizamento: um sabor de eternidade, de silêncio, fora do tempo, além do mental, que me fez dizer duas vezes já, em 1966 e em 1976: “Ah, é isso!”

Essa aspiração me leva a melhorar, a experimentar e a partilhar ainda mais. O *kinomichi* está num presente evolutivo. Assim que encontro novos modos de expressão que se voltam para uma abertura maior, de maior alegria, procuro comunicá-los, pois tenho muita vontade de transmitir o que a vida me faz descobrir. Espero que o espírito que rege este trabalho (em japonês, trabalho é sinônimo de meio de criação, de evolução) se propague para fora do *dojo*² e participe positivamente do despertar de um mundo mais harmônico. O sopro³ da energia unifica o Oriente e o Ocidente.

Meus alunos, meus amigos, meus filhos e minha esposa participaram desse encontro. Agradeço a eles.

Paris, primavera de 1992

1. Expansão do ser no espaço. [N. E.]

2. Local onde são praticadas as artes marciais. Pronuncia-se “dojô”. [N. E.]

3. “Sopro” corresponde tanto ao corpo em expansão no espaço através do movimento e da circulação da energia quanto à unificação dele com a totalidade das energias que circulam no Universo. [N. E.]

PRÓLOGO

CHRISTIANA CAVALCANTI⁴

Ela saiu do Brasil e veio para a França, eu saí do Japão e vim para a França — e aqui nos encontramos.

Mestre Noro

MESTRE NORO FOI O pai que eu tive no que se refere ao movimento. Agradeço a ele por todo o direcionamento que me deu, toda sua dedicação e o afeto corporal que transmitia. Agradeço-lhe também a oportunidade de ter sido sua parceira em inúmeras demonstrações ao longo de quase vinte anos e na prática cotidiana. Agradeço ainda pelo olhar profundo que ele teve do meu ser. Como um pai, ele segue comigo.

Em 1988, buscando aprimoramento como bailarina profissional, cheguei em Paris, uma cidade que me impressionava pela sua efervescência artística, inovação e criatividade. Durante os dois anos seguintes, mergulhei em um intenso período de descobertas, aulas e audições. Contudo, apesar de toda a riqueza cultural, eu sentia que, para justificar a distância da minha terra natal, dos meus amigos e da família, deveria ir em busca de algo mais significativo. Inconformada com o cotidiano competitivo do cenário da dança parisiense, decidi explorar novas possibilidades.

No ano de 1990, saindo de uma aula de dança-teatro com Dominique Duszynski (bailarina, coreógrafa e professora de dança), na época integrante da Cia. Pina Bausch, senti o desejo de praticar uma arte do movimento que não fosse necessariamente dança ou direcionada para bailarinos; uma arte que reunisse pessoas de mundos diversos. Quando expressei esse meu desejo a Dominique, ela me contou que praticava *kinomichi* havia cinco anos. E foi através dela que cheguei ao *dojo* do mestre Noro, localizado na rue de Logelbach, no 17^o *arrondissement* de Paris. Pouco tempo depois, o *dojo* de La Fontaine foi inaugurado, e esse espaço se tornou minha segunda

4. Artista da dança e instrutora de *kinomichi*. Para saber mais, visite: <https://www.barcco.art/>.

casa, onde passei a maior parte do meu tempo, dedicando-me à prática e às conquistas que eu tanto almejava.

Nesse mesmo ano, em julho, vivi uma experiência de total confiança na presença de mestre Noro. Lembro-me bem de minha parceira naquele dia, Michelle Guet, uma praticante bastante experiente. Repetimos o *ichi* juntas durante uma hora. Mestre Noro me divertia com seu jeito peculiar de ser, seu sorriso largo, seu olhar que parecia me enxergar por completo. Ele nos orientava para o sentimento do corpo. Tudo me cativou: suas idas e vindas, suas observações de longe, de perto, seus silêncios, seus sorrisos.

No caminho de volta para casa, de bicicleta, senti como meu olhar havia se expandido. Eu já não pensava em problemas insignificantes ou em ideias que poderiam me diminuir energeticamente ou até mesmo me fechar para a vida. A cidade parecia mais ampla, com luz e muita beleza. A aventura em Paris se mostrava infinitamente melhor do que eu havia vivenciado até então. Me entusiasmei! Já queria vestir quimono e me aproximar cada vez mais da essência daquela arte.

Diversos aspectos da dança me apoiaram nessa grande aventura: a fluidez no movimento, certa facilidade de organizar meu corpo naquela nova proposta, facilidade com o ritmo e a relação com os parceiros — e poder também absorver os ensinamentos do mestre Noro através do olhar. Eu me doava, sentia no corpo uma abertura calorosa para experimentar o movimento com o outro. Surgiram coragem e esperança para realizar com eles algo muito criativo e interessante, algo além de um cotidiano bem organizado, produtivo e inteligente, como preza todo europeu. O Oriente me sensibilizou. Como artista, eu via novas possibilidades para me tornar mais feliz e criativa, para seguir na dança, lapidando a presença e a comunicação. Além disso, a percepção da circulação de energia no corpo se abria para algo maior e me afastava daquela relação tão egocêntrica que rodeava os artistas. A proposta de harmonização com o universo, o corpo se abrindo para as forças da Terra e do Céu eram um desafio que transformava a consciência do movimento.

Mestre Noro repetia: “Não economizem, se doem inteiramente”. Seu corpo se deslocava com uma bela energia de expansão, espalhando alegria

e sorrisos pelo *dojo*. Expandir buscando um tônus mais equilibrado me trazia entusiasmo e, ao mesmo tempo, calma; o olhar podia pousar, ficar menos ansioso e agitado. Mestre Noro também organizava quatro semanas de prática na natureza; o ar, a água, as pessoas, o ambiente, tudo contribuía para uma prática de *kinomichi* transformadora.

Em 1991, fui para meu primeiro retiro em Salies-de-Béarn, nos Pirineus Atlânticos. Passamos quase dez anos frequentando essa cidade. Situada a leste de Paris, é conhecida por suas águas termais, curativas. Nessa época, eu e meu marido, Victor Labouret, já tínhamos nossos dois filhos, ainda bem pequenos. Entrosávamo-nos com outros praticantes que também tinham filhos para que todos pudessem desfrutar dos encontros. Mestre Noro fazia questão de incluir baile, dança, fogueira, piquenique, jantares; tomávamos banhos de rio e de mar. Ao mesmo, a prática era rigorosa, exigindo saúde e disposição para seis horas diárias de movimento, seis dias por semana. Essas experiências na natureza eram fundamentais para o nosso desenvolvimento pessoal e coletivo, inclusive fora do *dojo*. Havia muita troca e alegria. Mestre Noro transmitia pura fluidez e amor.

Em 2002, decidimos morar no Brasil. Mas e o *kinomichi*? Pedimos, então, autorização ao mestre Noro para uma iniciativa de grande responsabilidade. Construimos juntos o primeiro *dojo* da América do Sul, que se chamou “Rampa, Lugar de Criação”. Foi um grande desafio; não sabíamos como difundir uma arte tão diferente da nossa cultura: agora não tínhamos mais nosso mestre nem os amigos. Apenas queríamos que o *kinomichi* existisse no Brasil. Estávamos entusiasmados, criando dois filhos juntos, construindo casa e *dojo*, providenciando a confecção de quimonos nacionais que garantissem a reprodução mais fidedigna possível do original.

Foram 11 anos de “Rampa” no Rio de Janeiro. Rumos diferentes foram tomados, mas tenho a sensação de que tudo que construimos continuou a evoluir. Tínhamos a esperança e o desejo de que o *kinomichi* continuasse a existir não apenas no Brasil, mas também em países vizinhos. Penso em quanto mestre Noro de alguma maneira também desejava essa expansão, acreditando poder unir o mundo de ponta a ponta através de uma imensa espiral de contato.

Para mim, *A prática do kinomichi com mestre Noro*, escrito por Daniel Roumanoff, é um lindo manifesto artístico. Aqui, ele declara publicamente os princípios do *kinomichi* segundo o próprio criador e de acordo com as vivências dele com seus alunos. Quando tive acesso a este livro, tudo que eu vivia era forte e real. Agora, ele parece um pequeno tesouro, que poderei dividir com meus alunos e com todos os meus amigos que há mais de vinte anos me escutam falar sobre o *kinomichi*. É também um livro que pode interessar a um público mais amplo, a artistas e professores de diferentes práticas corporais e artísticas, porque reúne, em um método incomum e “excêntrico”, ensinamentos que unem o Oriente e o Ocidente.

No final das aulas, mestre Noro com frequência dizia: “Agora vamos começar a criação do *kinomichi*”. Essas suas palavras permanecem reverberando em mim. Que seja este mais um começo.

Agradeço profundamente a todos aqueles que me ajudaram e incentivaram a tradução e publicação deste livro no Brasil, especialmente a Victor Labouret, que afetuosamente introduziu e iniciou esse movimento comigo no Rio de Janeiro em 2003. Um agradecimento especial à Kiia (Associação Internacional dos Instrutores de *Kinomichi*), que nos apoiou por meio de um edital para essa tão importante realização.

Agradeço com amor a Angela Leite Lopes, Lorena da Silva, Gabriela Favre, Pierre Willequet e Ana Paula Brieda Gomes pela atenção máxima e presença durante todo esse processo, assim como a oportunidade de parceria com o Grupo Editorial Summus e as famílias Roumanoff e Noro.

INTRODUÇÃO

POR QUE ESTE LIVRO? PARA QUEM?

O *kinomichi*, ou método Noro, existe há 12 anos.⁵ E ainda não está acabado. É um processo vivo que muda, evolui, se transforma e se aperfeiçoa. Escrever ou formular é paralisar o que se mexe, bloquear o que se move, tornar estático o que é dinâmico, aprisionar e enrijecer na camisa de força das palavras aquilo que é vivência, instante renovado. Mestre Noro não quer se deixar encerrar em uma moldura ou uma definição rígida. “O método Noro está sempre em processo de criação”, diz ele. Pode uma foto dar conta do voo de um pássaro, da descida tumultuosa de uma correnteza? Certamente não, mas ela pode aproximar, dar uma ideia. Chegou o momento de fazer um balanço, de ressaltar o essencial, de estabelecer os fundamentos.

Mestre Noro é um homem da prática, um homem que sente: ele sente as coisas, sente as pessoas, sente as energias. Não é um intelectual. Não faz teoria. Seu pensamento não é articulado: desordem aparente, contradição aparente que muitas vezes surpreendem seus interlocutores. Mas ele tem uma direção traçada com firmeza. Adapta-se às peripécias do caminho. Sua fidelidade ao que sente é total. Nenhuma trapaça. Ele se dirige de forma resoluta, inexorável, como a flecha rumo ao alvo, como a poeira metálica rumo ao ímã. Ele busca incansavelmente o caminho da unidade, a via que permite a evolução do ser humano, a passagem da dualidade, da agressão para a cooperação e a harmonização.

Este livro é igualmente resultado de uma cooperação. Inúmeros praticantes emprestaram a língua e a pena a mestre Noro para ajudá-lo a comunicar o que ele tem a dizer. Trata-se, portanto, de um livro de todos.

5. O livro foi publicado em 1992. [N. T.]

Cada qual, como um pedreiro, trouxe o seu tijolo e assim contribuiu para construir o edifício. É também uma cooperação franco-japonesa, pois, como disse a sra. Odyle Noro, “mestre Noro é japonês, mas precisa dos europeus para se expressar”.

Queremos manifestar aqui nossa gratidão a todos os que aceitaram responder a perguntas e se dispuseram a fornecer os elementos necessários para a redação deste livro, e sem os quais ele não poderia ter sido realizado: N. Alvarado, G. Barthélémy, C. Bazin, N. Bazin, Ch. Bleyer, R. Borel, J. Breton, G. Brockmeier, Bui Mong Hung, M. Carrère, M. Chiron, T. Clément-Bayard, J. P. Cortier, D. Duszjnski, B. Escriva, M.-T. Foix, J.-Y. Foray, L. Forni, T. e F. Franck, Ch. Freund, G. Gausson, C. Génin, J.-P. Ginet, G. Lamarque, A. Lange-Böhm, R. Murcia, H. Nègre, O. Noro, M. Pillet, J. Rui Rosado, F. Rouam, C. e F. Van Dau, F. Weidmann, P. Willequet.

Este livro é destinado não apenas aos que não conhecem o método Noro, mas também aos praticantes, tanto os iniciantes quanto os mais adiantados, nem que seja para facilitar-lhes a apresentação quando alguém pergunta: “O que vem a ser o *kinomichi* que vocês praticam com entusiasmo há tanto tempo?”

Qual é o seu propósito? Mostrar a coexistência das três abordagens: prática corporal, exploração relacional, ação espiritual. Elas não estão tão separadas umas das outras como se poderia crer num primeiro momento. Voltaremos a isso mais adiante.

Essa coexistência é, aliás, uma das características do *kinomichi*: o próprio mestre dá aula para os iniciantes e os iniciantes praticam com os alunos adiantados. Já na primeira aula estamos no cerne da prática em todos os seus aspectos: físico, psíquico e espiritual.

Este livro não poderá, claro, satisfazer totalmente a todos. Cada um tem sua abordagem preferida. Aquele que se interessa acima de tudo pelo corpo e por atividades físicas se sentirá menos tocado pelo aspecto ligado ao Extremo Oriente. A palavra “espiritualidade” o deixará pouco à



Foto 1 — Sorriso e descontração

vontade. Inversamente, aquele que se interessa pelos valores do Extremo Oriente e pelas diferentes maneiras de se perceber o mundo poderá se sentir incomodado com o aspecto relacional. Porém, ponto de vista ou abordagem preferida não significa abordagem exclusiva. O método Noro pratica a coexistência, e por isso mesmo procura a harmonização de todas as dimensões do ser humano.

É preciso fazer a ressalva de que este livro não é um manual. Não se vai encontrar nele uma descrição técnica precisa dos exercícios. Trata-se de uma apresentação geral, de caráter fenomenológico, com destaque para a vivência dos praticantes. Estes muitas vezes tomarão a palavra. Vivência é sentimento, dificuldades encontradas, desafios: desânimo e exaltação, e por fim a alegria, a abertura, a expansão daqueles que perseveram.

Procuramos, com o cuidado na apresentação e nas fotos, expressar o ambiente, o caráter lúdico, a beleza dos movimentos, de maneira que o livro seja ele mesmo reflexo da prática.

Claro que resta a objeção final, ouvida muitas vezes: um livro não é contrário ao próprio espírito do *kinomichi*? De fato, o encontro com um parceiro em geral se dá em silêncio. E há contentamento em não falar. Tocando a mão do outro, aprendemos a conhecer e a sentir. Falando, adentra-se um mundo mais superficial. O Japão privilegiou tradicionalmente essa troca não verbal. Fala-se pouco de si. As respostas são procuradas no *koan*⁶. Por outro lado, o aspecto coletivo determina por demais o indivíduo e o exclui; mas para nós, ocidentais, a palavra, a verbalização têm certo papel a desempenhar. Elas permitem, como veremos mais adiante, explicitar, eliminar alguns mal-estares vindos do não dito mal compreendido, mal interpretado.

Porém, alguém pode refutar: “O essencial do método Noro não se dá na sensação? O método Noro é uma abordagem pelo corpo que vai muito além do corpo... Toca algo mais profundo, pois vai rumo a uma mudança de estado. Quando algo passa pelo corpo, fazê-lo passar pela cabeça e sair em palavras não é muito difícil, até mesmo impossível? As palavras nunca traduzem a realidade do que é sentido”. É verdade, as palavras são planas. As sensações que desembocam na energia têm um relevo, um volume que preenche e nutre. Mas por que querer opor palavra e sensação? Cada uma tem seu lugar, e podem se completar harmoniosamente com a condição de não invadirem o território da outra, como o canto e a música.

Alguns poderão dizer ainda: “Não se pode dizer com palavras o que é o *kinomichi*. É como o Tao”. E, no entanto, Lao-Tsé disse; escreveu... E Confúcio — ou talvez os seus discípulos em seu nome — escreveu ainda mais... Lao-Tsé conseguiu com palavras fazer que se sentisse o inexprimível, um movimento, um dinamismo, uma força... A leitura dos seus livros deixa um sabor. Que este livro possibilite o desfrute de um sabor e, como o cardápio de um bom restaurante, desperte a vontade de provar seus pratos.

6. História, diálogo, pergunta ou afirmação curiosa e paradoxal usada no zen-budismo para provocar a reflexão direta e ultrapassar o pensamento lógico. [N. E.]

Entretanto, “como colocar em palavras o âmago do paradoxo? Como colocar a complexidade numa linha? No não dizer haveria muito para dizer...” As palavras jamais podem substituir a experiência. É preciso sentir. E, para isso, abrir-se, aceitar ficar diante do inexprimível sem procurar colocá-lo no intelecto. E então a experiência se expande, caminha e se expressa por si mesma através de palavras. Não por pensamentos sobre a experiência. É a própria experiência que fala. É aí que o intelecto pode intervir para classificar, ordenar, correlacionar, esclarecer, iluminar. O intelecto tem seu lugar a serviço da experiência, assim como os olhos iluminam o caminho e permitem que os pés avancem.

Muitas vezes, o intelecto e a verbalização são apresentados como antinômicos da prática. “É preciso praticar, e não conversar. É preciso sentir, e não falar disso. É no corpo que tudo acontece, e não na mente”, ouve-se bastante — uma atitude anti-intelectualista bem comum em decorrência de décadas de “lavagem cerebral”, quando se impõe ao aluno ou ao



Foto 2 — “Não se pode dizer com palavras o que é o *kinomichi*”

estudante conhecimentos inúteis. E, é verdade, o intelectualismo é isso, um conhecimento separado da experiência.

Por outro lado, o método Noro provoca imediatamente um sentimento, uma experiência muito forte, positiva ou negativa, conforme o caso; ou, mais frequentemente, uma mistura dos dois. Trata-se, então, de compreender a própria experiência. E aí o intelecto é indispensável. Não se pode prescindir dele. Deve-se aprender a utilizá-lo. É um instrumento refinadíssimo e muito delicado, com o qual se pode distinguir a nuance mais sutil e evitar cair nas armadilhas grosseiras da identificação e das projeções.

Por isso, este livro pretende estar a serviço da experiência. Procura esclarecer a prática e estabelecer também os seus fundamentos. De início, ele será útil aos praticantes na medida em que poderá motivar um diálogo, favorecer as trocas, ampliar os campos de aplicação.

À PROCURA DE UMA DEFINIÇÃO: O QUE É O *KINOMICHI*?

É mais difícil formular o *kinomichi* do que vivê-lo. Por isso, vamos primeiro especificar o que ele não é para identificar melhor o que ele é.

O que o *kinomichi* não é

- Não é uma arte marcial, mesmo que tenha alguns aspectos em comum com ela: uso de quimono, prática dentro de um *dojo* e sobre um tatame, saudação ao mestre e aos seus parceiros, execução de formas muito ritualizadas. Entretanto, o *kinomichi* se distingue de uma arte marcial por um elemento essencial: a ausência de agressividade, de confronto, de combate, de afirmação da própria força ou de busca de supremacia. Qualquer espírito de dominação ou de desejo de vitória sobre o outro é eliminado.
- Não é um esporte, mesmo que envolva movimento corporal: não há desempenho, não há superação de limites, não há competição. Também não é ginástica, mesmo sendo um exercício corporal.

- Não é uma dança, apesar de se aproximar dela por sua graça e seus *pas de deux*; nem mímica, mesmo que algumas formas sejam estéticas e possam ser utilizadas em muitos exercícios.
- Não é uma técnica, mesmo tendo grande precisão gestual; é antes uma arte — aliança de precisão com confiança.
- Não é uma terapia, mesmo se tendo mostrado benéfico para a saúde física e psíquica.
- Não é uma seita, ainda que ofereça ensinamento — não há nenhuma doutrinação, já que não é estabelecido como condição, mas como convite para vivenciar uma experiência compartilhada.
- Não é um método originário do Extremo Oriente, ainda que o fundador seja japonês e tenha se formado nas tradições japonesas. Também não é um método ocidental, apesar de o seu criador, mestre Noro, viver há mais de trinta anos na França e ter-se inspirado em descobertas ocidentais recentes no campo das ginásticas suaves e do relaxamento dinâmico.

Daí o pouco interesse em pesquisar as fontes. Como diz mestre Noro, “as características do leão não vêm dos coelhos de que ele se alimenta”. Todas as influências que contribuíram para fazer do método Noro o que é hoje têm apenas um interesse anedótico. O método Noro é uma pesquisa permanente e não para de evoluir desde a sua criação.

O *kinomichi* continua inclassificável hoje em dia. Os poderes públicos que procuram regulamentar as atividades físicas não podem inseri-lo numa categoria consagrada (nem arte marcial, nem esporte, nem dança); ele se aproximaria, a rigor, das ginásticas suaves (Mézières, eutonia, Feldenkrais, Ehrenfried), mas não se pode reduzi-lo a isso, pois seu campo é muito mais amplo.

Numa primeira avaliação, que especificaremos mais adiante, poderíamos dizer que o *kinomichi* é, na verdade, uma linha de pesquisa energética que permite um desabrochar completo do ser humano, sem danos físicos ou psíquicos — ou ainda uma busca de harmonização.

AS EXPLICAÇÕES DE MESTRE NORO

“*Kinomichi*”, diz mestre Noro, “é um termo composto por três palavras: *ki*, *no* e *michi*. Vamos começar pela mais simples, *no*, que significa ‘de’. *Michi*, em japonês, quer dizer ‘via’, ‘caminho’; é o equivalente em japonês do *tao* chinês. *Michi* é composto por *mi*, que quer dizer ‘corpo’, e por *chi*, que é ‘o sangue que circula no nosso corpo’. *Michi* quer dizer também ‘vida’. *Michi* é ‘o caminho da vida’.

Quanto à palavra *ki* (em chinês, *chi*), traduzimos geralmente por ‘energia’. Mas essa tradução só dá uma ideia aproximada. É um termo importante em japonês: o *ki* está em toda parte; tudo é o *ki*. Seria como dizer Deus. Porém, é uma palavra que não se deve pronunciar com banalidade. Assim, no Japão, diz-se de alguém alegre que seu *ki* está positivo. Alguém está triste? Seu *ki* está negativo. Se o dia está bonito, diz-se que o *ki* do céu está bom. Esse *ki* não pode ser medido. Não é um conceito científico, mas cada um pode experimentá-lo nas profundezas do corpo. Não se fala dele, mas se sente.”

Em outra ocasião, à pergunta “o que é o *kinomichi*?” mestre Noro respondeu: “Essa técnica nasceu do encontro entre Oriente e Ocidente; do encontro entre duas culturas diferentes, cada uma delas com sua arte e sua concepção de vida diferentes. Nasci no Japão, numa família religiosa; minha mãe é xintoísta e meu pai, budista. Então, bebi de uma cultura e de uma concepção da vida radicalmente diferentes das que encontrei em seguida na Europa, e meu método é o filho, por assim dizer, nascido do encontro desses dois universos”.

Eis ainda a resposta que ele deu um dia desses: “Para Karlfried Graf Dürckheim, que me perguntava: ‘O que é o *kinomichi*?’”, respondi: ‘É a circulação da energia entre o Céu e a Terra. No corpo humano, a força do Céu vai para a Terra, e a força da Terra vai para o Céu. Podemos imaginar nosso corpo como a passagem de vias através das quais a energia circula. Essas duas forças se reúnem num centro que vocês chamam de *hara*, situado abaixo do umbigo. Porém, mais uma vez, não se trata de pensar no *hara*, nem de se concentrar nisso. Trata-se de permitir que a energia circule livremente e de se tornar consciente disso”’.

Essa definição se tornará cada vez mais clara à medida que avançarmos na apresentação da prática.

As definições dadas pelos praticantes

Agora vamos passar a palavra aos praticantes para que deem sua definição do *kinomichi*, tal como o veem na sua prática.

Uma sensação

“Uma sensação de movimento” — diz uma bailarina de 35 anos —, “algo que se mexe, gira, empolga. É descobrir uma amplitude, ampliar o movimento, ampliar o corpo [...] encontrar linhas mais longas, mais fluidas... permitir o contato entre o Céu e a Terra, um agindo em direção ao outro. Não sei exatamente o que são o Céu e a Terra, mas o que conta é o elo entre os dois. Precisamos dos dois apoios para ir mais longe.”

“Não tenho a menor ideia do que é o *kinomichi*” — diz uma eutonista de 38 anos. “Uma das suas particularidades é a repetição de formas das quais não compreendo praticamente nada, mas começo a senti-las. É entrar na geometria do espaço [...] é a possibilidade de comungar mais com os mundos exterior e interior [...] o que contribui para a construção de si mesmo [...] estar no melhor de si em dado contexto [...] a possibilidade de uma adaptação maior.”

“Como definir em palavras um sabor, traduzir a própria experiência?” — pergunta um ator. “Para conhecer o *kinomichi*, é preciso prová-lo. Isso parece uma obviedade, mas é um paradoxo: quanto mais provamos, mais difícil fica falar dele.”

“O que é o *kinomichi*? Não sei” — responde um professor de educação física. “Posso analisar o que isso traz para mim, teorizar, formular, encerrar sua prática, mas não sei dizer qual é a sua finalidade.”

Uma energia

“Um conjunto de movimentos” — diz L., médico — “que, à medida que avançamos, leva a uma abertura do corpo e do espírito, utilizando exercícios de alongamento, seguindo os meridianos. É também uma via

energética pela qual nos aproximamos da superfície e por onde penetramos rumo ao núcleo, o centro vital do ser humano. Por fim, é também uma via que permite liberar a energia que está dentro do núcleo de cada um.”

“É uma pesquisa energética” — diz um fotógrafo. “Nas iniciações 1 e 2, ela toma a forma de um relaxamento dinâmico. Nas iniciações superiores, é uma pesquisa de energia da qual são suprimidas as noções de espetáculo, jogo, esporte, agressão. É a pesquisa do *ki*, do qual fala o Extremo Oriente.

Dar uma definição é fixar algo. É uma prática que não se inscreve em nenhuma corrente. São práticas físicas que ajudam a melhorar a saúde, que utilizam um sistema de tradições antigas transmitidas de mestre a discípulo.”

Uma arte do movimento

“É também uma arte tradicional” — escreve M. Chiron. “O estudo dos detalhes (posição das mãos, dos pés, da cabeça, arcos, curvas, figuras geométricas...) na progressão do *kinomichi* é tão cuidadoso quanto no aprendizado das artes cênicas na Europa (dança clássica) e na Ásia (teatro Kathakali indiano, danças indianas Baratha Nathyam e Orissi, teatro bali-nês, nô e *kabuki* japoneses, Ópera de Pequim). A diferença fundamental é que a técnica do *kinomichi*, com a ajuda de práticas ocidentais de reeducação, visa a uma abordagem suave e progressiva do trabalho corporal, ao contrário das técnicas corporais utilizadas na maioria dessas tradições, em que o corpo é muitas vezes reconstruído (e com dor) para servir à arte segundo cânones rígidos. Por exemplo, essa forma sinuosa do S em torno de um eixo parece encontrar sua verdadeira dimensão na espiral do método Noro. A velocidade do movimento amplia seu volume, sua expansão, sua esfera. A estética do *kinomichi* como arte do movimento visa com determinação a formas que favorecem a expansão no espaço, não a contração, um corpo solto e sem tensão, ‘não um organismo-massa, organismo de músculos, atlético, mas organismo-canal, através do qual as forças circulam’, como diria Grotowski.

Uma exposição recente em Paris sobre o encontro ‘Matemática e Arte’ nos lembrava que o círculo e a espiral, estudados no *kinomichi*, são duas

formas básicas da natureza utilizadas há séculos pelo ser humano nos planos prático e simbólico. O *kinomichi*, como toda arte, manifesta sua vitalidade da arte do movimento escapando incessantemente ao domínio de sua matemática, negando de certa maneira as estruturas das quais ele nasce, saindo dos eixos, explorando-os fora de quadro.”

Uma educação moral

“Qualquer definição parece impossível” — diz um jovem filósofo —, “já que é uma forma potencial. Definir seria circunscrever, deter uma evolução.

O *kinomichi* é uma construção mútua: é antes de tudo uma moral em ação, ‘um belo gesto’, essa expressão tão bonita que exprime tanto a graça de uma atitude quanto a magnanimidade do coração: uma relação com o outro que exige respeito e altruísmo, uma conduta de vida fundada no prazer do encontro, na benevolência, na boa vontade. Essa moral não é uma sequência de preceitos, proibições ou autorizações que deveriam ser aplicados com maior ou menor sucesso, e sim uma ética autêntica: um costume que nos permite sermos nós mesmos por meio de uma escola de conduta que nos educa pelo e para o contato com o outro. É por isso que dizemos que o *kinomichi* é um exercício em sentido absoluto, já que designa os movimentos do corpo, a organização desses movimentos, a aplicação com que os aprendemos e executamos com precisão, a instrução própria para nos levar a assimilá-los e, enfim, a dimensão espiritual que lhes dá sentido (como nos *Exercícios espirituais* de Inácio de Loyola). O *kinomichi* é uma escola de tato: é pelo contato que a delicadeza para com o outro e o gosto se apuram, já que o gosto é justamente o encontro da nossa sensibilidade com o mundo exterior. O gesto, portanto, não é uma ação eficiente que tenta controlar os outros para dominá-los, nem uma forma bela que se deleitaria na pureza da sua linha, mas uma mão estendida ao outro para fazê-lo compreender que lhe abrimos o coração pela abertura do espírito — sem cair numa crença ingênua na bondade do gênero humano, pois, para conseguir encontrar o outro em harmonia, precisamos primeiro livrar o nosso ser de todas as tensões belicosas acumuladas e de alguma maneira estratificadas em nosso comportamento mais cotidiano.

O que é, então, o *kinomichi*? Há um paradoxo quando se quer defini-lo, pois se trata de uma prática em evolução e, sobretudo, uma pesquisa que não se restringe ao espírito do seu fundador. Contudo, nem por isso significa que seja uma expressão avessa a qualquer tentativa de definição, pois não é indefinida. Propomos dizer simplesmente que o *kinomichi* é um exercício integral: uma educação física que, pelo refinamento do tato no contato com o outro, de acordo com movimentos harmônicos e concomitantes, reforma o nosso olhar sobre o entorno, seja ele humano ou não, e constitui um ensino moral e até mesmo espiritual, na medida em que esses gestos e esses movimentos exprimem a força harmoniosa que faz que os diversos elementos do mundo fiquem juntos.”

Um trabalho sobre o comportamento humano

“Uma simplicidade formal que esconde obstáculos” — diz um executivo de 40 anos —, “fácil de compreender, difícil de executar. Sentir os outros girando à minha volta e encontrar meu equilíbrio.”

“É uma busca de adequação” — diz uma cantora — “entre a intenção e a expressão [...] os paradigmas habituais ficam abalados [...] nós nos aproximamos do mistério, do indizível, da revelação, como na criação artística.”

Uma cultura pelo gesto

“É uma ética da estética” — escreve um jornalista. “No farfalhar imperceptível dos quimonos, como borboletas que roçam umas nas outras, os pares preenchem o espaço com seu silêncio e sua graça. Cada um convida o outro a receber e a dar. Mestre Noro pega uma das suas alunas pela mão e a leva para dentro do seu ‘círculo’ antes de ele mesmo se deixar levar para dentro do círculo dela. O *kinomichi* aparece como um campo de trigo ondulante sob a carícia quente do vento. A forma se sublima na perfeição para atingir a luz pura, como na caligrafia de Zenão⁷ nos haicais, esses poemas curtos japoneses.”

7. Expressão que indica não um tipo de escrita criado pelo filósofo Zenão de Cítio (333 a. C.-263 a. C.), fundador do estoicismo, mas sim um modo de expressão direto, conciso, sem ornamentação. [N. E.]

A presença do mestre

“Para mim” — diz uma fisioterapeuta alemã —, “tudo que acontece no *kinomichi* reflete o mestre Noro. Existem, obviamente, muitos aspectos no *kinomichi* além do mestre Noro. Porém, em tudo que ele faz, ele se entrega com o seu ser. Ele exercita a arte de nos tocar o coração e a alma. Tenho sempre a impressão de que ele tenta conciliar as energias presentes na sala. Vai ora para um, ora para outro. O que fazemos é o que vemos: a técnica que nos permite entrar na harmonia da espiral, o movimento Terra-Céu [...]. Quando começamos, estamos muito quadrados, bloqueados pelo nosso modo de vida. No entanto, o mais forte no *kinomichi* é o invisível, ou o invisível-visível, segundo a sua receptividade. No início, eu era individualista, não me interessava nem um pouco pelo parceiro, mas cada vez mais, com essa abertura, é possível entrar num mesmo movimento se os corações estiverem afinados. Mestre Noro age como um maestro que permite que todas essas energias tão diversas se harmonizem.”

Uma iniciação

“Os movimentos do *kinomichi* são uma forma de iniciação” — diz um praticante —, “ou seja, uma abertura para novas dimensões: ‘Não pensem’, ouvimos muitas vezes, ‘deixem-se levar... Nenhuma tensão... Nenhum bloqueio... Livrem-se de seus venenos pelo alongamento dos músculos e pela rotação... Não forcem nunca...’ É então uma iniciação em valores, num modo de vida, num comportamento: acolhimento, aceitação, benevolência, abertura, participação, mas também esforço, paciência, perseverança, repetição, coragem, domínio [...] abertura ao outro, mas também independência e autossuficiência.”

Uma busca permanente

“Uma busca contínua no próprio corpo” — explica o diretor de uma manufatura. “Não sabemos o que buscamos. Os que fazem pesquisas arqueológicas também não sabem o que procuram [...]. É preciso praticar muito para compreender [...] isso passa pelo desenvolvimento do corpo,

do sopro, do contato com o outro... É essencial relaxar, pois todos temos não só bloqueios físicos como também bloqueios mentais.”

“Uma história persa escrita no século XII por Farid Uddin Attar” — explica Michel Chiron — “conta que certa noite o rei Mahmud depara com um homem que está peneirando terra à procura de ouro. Sem dizer nada, o rei joga então sua preciosa pulseira no meio do monte de terra e vai embora. Na noite seguinte, ele volta e vê o homem ainda peneirando. ‘Com o que você deve ter encontrado ontem’, diz o rei, ‘já fez fortuna e agora tem poder e independência. No entanto, você continua garimpando.’ O homem responde: ‘Foi com este trabalho que descobri o tesouro e vou continuar nele enquanto viver’.

O método Noro tem algo desse tesouro escondido. O mestre Noro nos ajuda a procurar, a trazer à luz, a ver esse tesouro. Não como num museu, mas como num jardim. O exercício do *kinomichi* é uma interrogação permanente. Sua evolução exige do aluno uma atualização minuciosa: nem repetição de um saber adquirido, muito menos reprodução mecânica, a prática do método Noro é a concretização, dia após dia, de uma ‘utopia’. Os japoneses chamam de ‘tesouro nacional vivo’ o mestre que tenha atingido um nível muito alto na prática da sua arte. Ao mesmo tempo modelo e fonte, mestre Noro preza sua utopia justamente porque sua relação pessoal e sua formação tradicional durante longos anos junto ao mestre Ueshiba⁸ (‘meu mestre’, ele nos lembra com frequência) o levaram, por meio dos seus questionamentos, da sua constante transformação, da sua história pessoal, a continuar buscando e buscando ainda mais e de outra maneira. Seguir esse ‘caminho estreito rumo ao Grande Norte’, por onde Bashô avança calmamente e... vai escrever seus poemas mais belos. Renunciar às soluções convencionais ou fáceis e saber nos ‘ater ao difícil’, como Rilke nos ensinou a fazer. O que é uma pesquisa senão criar uma hipótese e tentar verificá-la?”

8. Morihei Ueshiba (1883-1969), fundador do aikidô (caminho da harmonia da energia), criado entre as duas guerras mundiais.

Um caminho e um ensinamento

“É um caminho” — diz um jovem instrutor — “porque desde as primeiras lições surge a perspectiva de uma caminhada, logo, de algo em longo prazo. Não uma moda, não um passatempo, não uma distração, não um esporte. Entramos de imediato numa jornada que comporta o potencial de um caminhar em todas as possíveis facetas do indivíduo. Faceta concreta, corporal, física: o trabalho sobre o corpo. Mais sutil é a aproximação de uma pessoa a outra, que sem dúvida inclui um domínio psicológico. Mais profunda ainda, uma jornada totalmente espiritual. Em todo caso, é para mim o fundamento, senão eu me desinteressaria por completo desse trabalho, que é uma busca. A busca do possível, quando se está um pouco atento ao próprio interior, ao que se exprime mais fundo, que é uma espécie de promessa, de prenúncio de algo que pode se realizar em nós e não se pode identificar por inteiro no início de uma jornada, mas vai pouco a pouco se revelar no decorrer do tempo dedicado a ele e do fato de trilhar esse caminho. Três aspectos separados artificialmente, que se reencontram num conceito que é o termo ‘caminho’.

É um ensinamento, pois o que se ensina no *kinomichi* é uma perspectiva do mundo e do universo, da relação com o outro, a relação com seu próprio ser — uma relação diferente da que se costuma aceitar. A diferença essencial está em tentar relacionar-se com o seu ser, como numa relação com algo que se manifesta, não para adestrá-lo, não para dominá-lo, mas para amansá-lo.

Com esse trabalho sobre a escuta, sobre o contato, vamos tentar pouco a pouco amansar o que em nós tem medo, desconfia, se refugia muitas vezes nas couraças psíquicas ou simplesmente corporais, porque um bloqueio não é outra coisa senão uma proteção.

Dessa ótica, o *kinomichi* me parece de uma riqueza inédita, de certa maneira infinita, como podem ser os grandes campos da criação humana, a arte, a religião, porque é algo capaz de colorir, inundar todos os aspectos da vida, algo que, se estamos um pouco abertos, um pouco evoluídos, pode se metamorfosear incessantemente. O interessante de um caminho é não entrar num trabalho que vai se petrificar, que será estruturado a ponto de se tornar um caminho morto.”

“O *kinomichi*” — diz um cardiologista vietnamita — “é a prática da filosofia oriental através dos gestos mais simples e das situações mais triviais. As tradições do Extremo Oriente — por exemplo, o zen, que floresceu até o século XI — se perderam ou não se adaptaram à vida econômica e social atual. O *kinomichi* permite uma vivência, um relaxamento em cada fibra do corpo no mais profundo do ser.”

“O que é o *kinomichi*?” — pergunta um publicitário. “Darei uma definição geral, banal: é a busca de harmonização do corpo e do espírito. Claro, essa definição permanece ambígua, pois seria preciso definir o que é espírito e o que convém harmonizar. Alguns entendem a palavra ‘espírito’ como sinônimo de mental e, logo, de pensamento; outros, mais como a alma no sentido cristão, que conteria tanto a parte afetiva quanto a espiritual. Cada um entende como quer na medida em que cada um sente um conflito, uma oposição entre suas aspirações e sua expressão. Para mim, o *kinomichi* permite unificar o que está em conflito: o interior e o exterior, o sentimento e o comportamento, a intenção e o movimento, o ideal e a materialidade... É uma abordagem que tende a unificar, harmonizar, equilibrar.

Uma palavra-chave: consciência. Nossa evolução e nossa realização passam pela consciência. É o objetivo de nossa vida. O método Noro é uma maneira simpática de convidar o indivíduo a se encontrar no íntimo de si mesmo. Ele recorre ao que o indivíduo tem de mais legítimo dentro dele. Mas há aqueles que querem responder a esse convite e aqueles que não querem, que fogem de si mesmos.

Há formas privilegiadas para cada um. O *kinomichi* me convém particularmente, pois minha empreitada pessoal consiste em evoluir pelo corpo.”

Com definições tão diversas — diversidade que expressa a riqueza da vivência —, vão tomando forma os diferentes aspectos do *kinomichi*, que tentaremos explicitar.

Por enquanto, trata-se de compreender que o *kinomichi*, “via da energia”, é um aprendizado da unidade pelo movimento, ao mesmo tempo arte corporal, via de iniciação, ensinamento, filosofia de vida que resulta em sabedoria. Para resumir:

- O método Noro, resultado do encontro entre o Extremo Oriente e o Ocidente, é uma abordagem tradicional e moderna que alia uma exigência corporal oriental a uma exigência intelectual ocidental. Esforça-se para restituir ao ser humano seu lugar como intermediário entre o Céu e a Terra. Constitui uma exploração pessoal do dinamismo, no qual são vivenciadas a geometria do corpo e a criação de um espaço. Propõe a seus praticantes, sem distinção de idade e de sexo, uma iniciação por etapas que permite a cada um progredir no próprio ritmo.
- O método Noro é uma via que contribui para pôr fim à separação e à fragmentação, reencontrando os equilíbrios e os ritmos naturais, o que permite avançar no caminho da unidade consigo, com os parceiros e com o mundo inteiro.

PRIMEIRA PARTE

A EXPERIÊNCIA
DO INICIANTE