

Kinomichi aus der Sicht der Sensomotorik

von Wolfgang Gnann

Was ist Kinomichi

Kinomichi ist eine Bewegungslehre, die ihren Ursprung im Aikido hat. M.Noro brachte als einer der Schülern von Meister Ueshiba (Begründer des Aikido) das Aikido nach Europa. Nach einem schweren Unfall entwickelte Meister Noro aus der Verbindung von westlichen Bewegungslehren, (z.B. Dr. Lily Ehrenfried, Gerda Alexander, usw.) und dem Aikido eine eigenständige Bewegungsform, das Kinomichi. Kinomichi betrachtet den Mitübenden nicht als Angreifer, sondern als Partner. D.h. die Übungen dienen nicht der „Außergerichtetsetzung“ oder Unterwerfung des Partners, sondern des einfühlsamen miteinander zum Wohle beider. Ziel ist es, sich mit dem Partner im Kontakt gemeinsam und in Harmonie zu bewegen. Im normalen Alltagsleben sind wir es gewohnt, Dinge an uns heranzuholen. Wir sammeln Geld, Einfluss, Immobilien usw. dieses hat Einfluss auf unseren Geist und Körper. Wir ziehen uns zusammen, bleiben mit unserer Energie in uns, als wollten wir sie ebenso sammeln wie die anderen Dinge. Das genaue Gegenteil ist Kinomichi. Wir üben um zu geben. Wir geben als Partner unsere Energie her, damit der andere sie mit seiner Energie verbindet und daraus eine gemeinsame Bewegung macht. Wir dehnen uns aus, anstatt uns zusammen zuziehen. Aus Konfrontation wird Kontakt. So wird neben der Schulung des Körpers durch die Bewegung ebenso das Empfinden und Empfangen von äußeren Reizen geschult, die wiederum bestimmte Bewegung hervorrufen.

Was ist Sensomotorik

Das Wort ist aus den beiden Worten Sensorik und Motorik zusammen gesetzt. Jeder kennt die bekanntesten Sensoren wie Auge und Ohr. Reize aus der Außenwelt (Bilder, Geräusche) dringen auf uns ein und wir verarbeiten sie mit Hilfe unseres Gehirns. Wir verfügen aber noch über viel mehr Sensoren. Zu nennen wäre hier als der größte Sensor unsere Haut, aber auch die vielen Nerven, die in der Muskulatur, an Sehnen und im weiteren Sinne im gesamten Bewegungsapparat und in unserem Körper vorhanden sind, die sogenannten Propriozeptoren. Alle diese empfangen Reize und sind somit Sensoren. Auf diese Reize antwortet unser Körper in der Regel mit Befehlen an die Muskulatur um sich entsprechend zu bewegen. D.h. auf ein sensorisches Eingangssignal antworten wir mit einer motorischen Bewegung. Nun ist es aber mit diesen beiden Begriffen noch nicht getan. Jeder kennt das Phänomen: man fasst an eine

heiße Herdplatte und zuckt zurück. Oder ein junges Küken sieht über sich den Schatten eines Habichts und instinktiv sucht das Küken Schutz. D.h. in diesem Fall liegt ein unbewusstes Reagieren auf einen äußeren Reiz vor. Im ersten Fall ist es ein antrainierter Reflex, im zweiten ein vererbter Reflex. Diese Reflexe sind fest gespeicherte Bewegungsabläufe in unserem Gehirn und laufen ohne unser bewusstes Zutun ab. Wir wollen aber auf einen Reiz eine koordinierte Bewegung folgen lassen und keine reflektorische. Daraus folgt, dass sensomotorisches Lernen die Fähigkeiten schult, Reize aus der Außenwelt aufzunehmen und darauf mit einer koordinierten Bewegung zu antworten.

Was hat nun Kinomichi mit Sensomotorik zu tun

Um es einfach zu sagen: Kinomichi ist eine Bewegungslehre, die die sensomotorischen Ansätze perfekt umsetzt.

Um dieses an verschiedenen Beispielen zu erläutern möchte ich kurz auf den menschlichen Körper eingehen. Wir bestehen aus einem großen Teil aus Knochen, Sehnen, Muskeln, den Nerven, den Blutgefäßen und dem Lymphkreislauf. Die Knochen bilden das Grundgerüst, an ihm sind in der Regel kleinere Muskeln und Sehnen angebracht, die dieses Skelett stabilisieren (sog. Stabilisatoren). Diese Muskeln sind auf statische Haltearbeit spezialisiert. Dieses Gerüst wird umhüllt von großen Muskelgruppen (Mobilisatoren) und großen Sehnen, die auf Bewegung spezialisiert sind. Diese Konstruktion wird durch die Blutgefäße mit Nahrung (Energie) versorgt und durch das venöse Blutsystem und das Lymphsystem von Endprodukten der Energieumwandlung entsorgt.

Um nun eine gezielte Bewegung auszuführen ist es notwendig, dass die Stabilisatoren den Körper in einer stabilen Lage halten und die Mobilisatoren die gesteuerte Bewegung ausführen ohne das Gleichgewicht im Körper aufzugeben. Diese Bewegung wird von den verschiedenen Sensoren erfasst, die Signale zum Gehirn geleitet und wir steuern, entsprechend unserer Vorstellung von der Bewegung, nach. Dieses erfordert ein Höchstmaß an Koordination. Nicht nur zwischen Sensoren und Aktoren (Muskeln), sondern auch zwischen den Aktoren untereinander und sogar im einzelnen Aktor selbst. Denn wird ein Muskel angespannt sind nicht alle Muskelzellen auf einen Schlag aktiv, sondern immer nur ein Teil, ermüdet dieser treten andere Zellen an seine Stelle usw. D.h. selbst in einem einzelnen Muskel sind erhebliche koordinative Prozesse notwendig. Alle die genannten Prozesse können durch Training verbessert werden.

Wenden wir uns nun dem Kinomichi zu und untersuchen die Bewegungen unter dem Aspekt der Sensomotorik. Die dem Training vorausgehende Gymnastik zielt auf eine langsame Bewegung meist verbunden mit einer Rotation hin. Strecken, rotieren und dehnen bereiten die Muskulatur auf die folgenden Bewegungen vor.

Wir nehmen wahr, wie der Körper auf dem Boden liegt, welche Bewegungen ohne Anstrengung von unserem Körper ausgeführt werden können. Diese Vorbereitung enthält in der Regel keine Kraftübungen, sondern hat eher entspannenden Charakter. Schon hier lernt man wie groß der Bewegungsumfang des Körpers ist, oder man sieht beim Nachbarn wie groß er sein könnte.

Im Stand folgt dann die erste Herausforderung: der „Tai sabaki“. Eigentlich sind es nur drei Schritte mit einer Drehung um 180 Grad. Von den Fortgeschritten sieht es so aus, als wenn sie über die Matte schweben, während der Anfänger schon mit der Art und Weise, wie die Füße über die Matte gleiten, größte Schwierigkeiten hat. Jetzt soll er sich auch noch drehen und die Arme sollen auch noch mitschwingen. Schon hier sieht man wie eine gut koordinierte Bewegung, und sei sie noch so einfach, durch langes Üben erarbeitet werden will. Hier treten alle Aspekte der Sensomotorik hervor, sehen was macht der Lehrer (input Sensor), selbst bewegen (steuern der motorischen Muskeln), überprüfen wo bin ich, wie stehe ich im Raum, wie die anderen, korrigieren (koordinieren), halte ich mein Gleichgewicht, habe ich einen stabilen Stand und ist die Figur auch das, was der Lehrer vorgemacht hat. Diese Bewegung wird trainiert, bis sie bei uns als festes Bewegungsmuster im Gehirn und Körper abgelegt wird um später dann auch trotz äußerer Störfaktoren (unebener Untergrund, jemand fasst einen an, jemand steht im Weg) koordiniert ausgeführt zu werden. Die nächste Aufgabe ist das Erlernen der 6 Grundbewegungen (Iten, niten, santen, ichi, nichi und sanchi) in der Initiation I. Diese werden aus dem Stand ausgeführt. Die Bewegungen werden sehr langsam ausgeführt und sind durch starke Rotation des Körpers gekennzeichnet. Hier gilt es einen guten stabilen Stand zu haben und durch die ausgesprochen langsame Bewegung werden hauptsächlich die Stabilisatoren trainiert. Diese sprechen gut auf ein Training an, wo es auf das Halten von Gleichgewicht mit rotatorischen Bewegungen ankommt, das durch kleine Störungen von außen kompensiert werden muss. Diese Art des Trainings wird in der modernen Literatur gerne als CORE-Training bezeichnet. Alleine schon diese Übungen trainieren die Balancefähigkeit, die Wahrnehmung des Partners und den Kontakt über die Füße mit dem Boden (Stabilität). Also Dinge, die wir in unserm normalen Alltag sehr vernachlässigen. Das Trainieren der Stabilität geschieht in einem geschlossenen Regelkreis bestehend aus dem sensorischen Input, einer koordinierten Bewegung, erkennen und analysieren der Bewegung, vergleichen mit dem Bewegungsplan und nachregulieren der Bewegung. Diese Verarbeitung der Signale geschieht sowohl im Gehirn, wie im Rückenmark und sogar in der Muskulatur selbst. Das Trainieren stärkt die Stabilisatoren und ist Voraussetzung für spätere durch die große Muskulatur hervorgerufene dynamische Bewegungen. Gut trainierte Stabilisatoren schützen die Gelenke und Kapseln vor Verletzungen.

In der Initiation II werden unsere Bewegungen komplexer und Varianten reicher. Die Bewegungen werden etwas dynamischer. Dieser Aufbau entspricht genau dem Stufenmodell von Diemer und Sutor¹.

In der Stufe A (Grobkoordination, Erwerb des Grundablaufs) (Initiation I) werden lokale Stabilisatoren in Kombination mit kleinen motorischen Bewegungen (bewusst und unbewusst) trainiert. Man spricht hier von Kinästhesie. Wir schaffen hier die Grundlage für ein späteres Training mit höherer Belastung. Es wird die Körperwahrnehmung und eine gute Gelenkstabilisierung trainiert.

In der Stufe B-I (Feinkoordination, Korrektur, Differenzierung) wird die statische Stabilität durch Variation der sensorischen Aufnahme [z.B. Augenschließen, Hinzunahme neuer Bewegungsformen (Yonten, Goten)] weiter verbessert. Ein sensomotorisches Training auf dieser Stufe hat das Ziel, eine kontrollierte Bewegung bei äußerlichen destabilisierenden Reizen durchzuführen. Durch die langsamen Bewegungen hat der Körper genügend Zeit sein Gleichgewicht zu kontrollieren und zu halten und dabei die geforderte Bewegungsaufgabe zu lösen. Zu achten ist auf dieser Stufe vor allem auf eine Gelenk schonende Ausführung und Stabilität in der Vertikalen (Vorstellung des Energieflusses vom Fuß zum Kopf und darüber hinaus).

In der Stufe B-II wird die dynamische Stabilität, Ausführen der Bewegung aus der Drehung (Initiation II, 2. und 3. Art), weiter geschult. Wir beginnen mit einer statischen stabilen Position, gehen in eine drehende Bewegung über und enden statisch. In der 3. Art wird die Bewegung weiter dynamisiert, d.h. die statischen Komponenten am Anfang und am Ende werden durch dynamische ersetzt.

Die Stufe C (Stabilisierung, Festigung und Anpassung an wechselnde Bedingungen) (reaktive Stabilität) erreichen wir dann in der Initiation III-V (jeweils mit steigendem Schwierigkeitsgrad). Hier muss die Muskulatur vor der eigentlichen Bewegung schon einen gewissen Tonus haben. Zum Teil kennen wir die Bewegung (Initiation III + IV) und bereiten uns im Voraus darauf vor (wir antizipieren die Bewegung) oder wir wissen nicht, welche Technik der Partner machen wird (Initiation V), sind aber durch das Training und das Speichern von vielen Bewegungsmustern trotzdem bereit in die Bewegung einzutreten und in der höchsten Stufe sogar mit ukemi waza zu beenden.

1 Diemer und Sutor, 2007

Literatur

- *Diemer, F. & Sutor, V. (2007): Praxis der medizinischen Trainingstherapie, Thieme.*
- *Häfelinger, U. & Schuba, V. (2007): Koordinationstherapie – Propriozeptives Training, Meyer & Meyer.*
- *Hodges, P. (2004): Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilisation: A functional model of the biomechanic and motor control. 2.Auflage, Churchill Livingstone.*
- *Roumanoff, D.: Kinomichi, die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung, Werner Kristkeitz Verlag*
- *Rühl, J. & Hammes, A. & Schuba, V. (2008): Sensomotorisches Training, Artikel in Heft 1/2008 des DTB*
- *Tittlbach, S. u.A. (2007): Physische Ressource-Stärkung von physischen Ressourcen im Gesundheitssport. Frankfurt a.M., DTB.*
- *Ungerer, D. (1973): Zur Theorie des sensomotorischen Lernens. Band 36 der Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, Karl Hofmann, Schorndorf, 1973, 2. Aufl.*