

## KINOMICHI:

### Moderne Synthese fernöstlicher Budokunst und westlicher Bewegungslehren<sup>1</sup>

Von Andreas Lange-Böhm<sup>2</sup>

...

Da in den ersten Jahren die meisten Schüler aus dem Aikido kamen, ging es vorrangig noch darum, die jahrelang antrainierten Reflexe des Sich-Schützens und Verteidigens aufzugeben. Diese zeigten sich oft in verbissenen Gesichtern, in hochgezogenen Schultern, durchgedrückten Rücken und übermäßiger Kraftanwendung bei Hebel- und Wurftechniken. Die alten Schüler in Meister Noros Pariser Dojo waren imposante Kraftpakete mit Handgelenken, die selbst den stärksten Hebeln widerstehen konnten. In vielen Fällen waren sie jedoch auch mit einem großen Ego ausgestattet. Noro selbst war davon nicht frei, wie er unumwunden zugab. Davon zeugt eine Episode, von der er gern berichtete. Eines Tages habe man ihn gefragt, ob er bereit wäre, in einem Film mit Bruce Lee aufzutreten und er habe sofort zugesagt, unter einer Bedingung - er müsse gewinnen.

Es scheint, als wohne ein schier unauflöslicher Widerspruch den Kampfkünsten inne: je weiter man sich technisch entwickelt und vorankommt, um so eher erliegt man der Vorstellung der eigenen Unbesiegbarkeit. Wenn jedoch das höchste Ziel der Budokunst<sup>3</sup> in der Überwindung des eigenen „kleinen Egos“ liegt, so entfernt man sich letztlich durch die Fixierung auf eine rein technische Vervollkommnung immer weiter davon. Darin erkannte Noro die größte Gefahr und dieser Widerspruch wurde zum Ausgangspunkt seiner Entwicklung des *Kinomichi*. „Der Sinn des Übens ... ist nicht die Gewinnung eines größeren weltlichen Wissens oder Könnens, sondern die Verwirklichung eines höheren *Seins*.“<sup>4</sup> Es sollten die physiologischen und psychologischen Voraussetzungen geschaffen werden, um die Idee von Angriff und Verteidigung hinter sich lassen zu können.

So experimentierte Noro mit unterschiedlichen Distanzen zwischen den Partnern, ließ viel mit geschlossenen Augen bewegen, um zu prüfen, wie viel man vom Partner und vom umgebenden Raum auch so wahrnehmen konnte und um das gegenseitige Vertrauen zu stärken. Die sommerlichen Wochenseminare z.B. im Kloster in l'Arbresle waren so inspirierend, dass viele Teilnehmer auch noch

---

<sup>1</sup> A more extensive version of this paper will be a contribution to the forthcoming **Open Access Online Anthology about (Asian) Martial (and Movement) Arts and (Psycho-)therapy**. The anthology will be published and hosted by the [European Academy of Biopsychosocial Health \(Germany\)](#), a state recognized professional training academy for psychosocial professionals and psychotherapists in Germany under the lead of Prof. em. (VU Amsterdam) Dr. Dr. Dr. Hilarion G. Petzold. The main focus of the anthology will be *Martial Arts and Clinical Therapy/Psychotherapy and Martial Arts, Pedagogics and Personal Development*. In addition, there will also be articles on *Martial Arts History, Philosophy and Culture*. More than 100 academic or clinical experts and martial arts practitioners from around the world will contribute to this project. [The anthology will be published in 2022.](#)

<sup>2</sup> Facharzt für Allgemeinmedizin. Seit 1975 Schüler von Masamichi Noro, 4. Dan Kinomichi, 5. Dan DNBK Japan - Renshi. Vorsitzender Kinomichi Deutschland e.V., Leiter des Kinomichi-Dojo „Raum für Bewegung“ in Berlin (Information: <https://www.kinomichi-berlin.de/>).

<sup>3</sup> Noro gab eine andere Interpretation des Begriffs „Budo“ als die im Westen geläufige. Budo sei nicht die Kunst der Kriegsführung, sondern die Kunst, den Frieden zu bewahren. Die Samurai seien ursprünglich die Hüter des Tempels und des Friedens gewesen.

<sup>4</sup> So schrieb einst Dürckheim (1981: 105).

danach in die umliegenden Gärten und Kapellen zogen und sich bis in die Abende hinein weiter ausprobierten, wobei z.T. wunderschöne improvisierte Tänze und kleine Konzerte entstanden. Neben der Arbeit an den Bewegungen ging es darum, unterschiedliche Qualitäten von Berührung zu erleben und den Körper insgesamt empfänglicher zu machen. Massagen an Kopf und Nacken, Schultern und Rücken und besonders auch an den Füßen füllten manchmal ganze Stunden aus und machten deutlich, wie sehr Berührung nicht nur Muskeln, Sehnen und Gelenke beeinflusst, sondern unsere innersten Gefühle und Empfindungen.

## Die Sorge um sich selbst

All dies gilt auch für die gegenwärtige Praxis des *Kinomichi*. In den aufgeführten Aspekten ähnelt *Kinomichi* beinahe einem therapeutischen Prozess, ohne dass die Lehrer\*innen als Therapeuten im eigentlichen Sinne aktiv werden. Wie in den unterschiedlichen Therapieformen können auch bei der Arbeit mit den Bewegungen des *Kinomichi* vielfältige Ambivalenzen zu Tage treten. Wie viel Berührung darf ich zulassen? Wie soll ich mit der erotischen Komponente jeder Berührung umgehen? Welche Gefühle darf ich zeigen und wie werde ich wahrgenommen und gesehen? Was ist mir angenehm, was eher unangenehm? Was löst eher Angst und Unlust aus? Es dauert eine ganze Weile, bis man sich selbst in diesem Setting verorten kann, Grenzen erkennt und Grenzen setzen oder sich von ihnen befreien kann.

Mit dem sich über die Jahre herauskristallisierten Übungssystem werden die Übenden behutsam an diese Form der Transformation herangeführt. *Im Kontakt sein*, mit sich selbst, mit den Partnern und darüber hinaus mit allem, was uns umgibt, wurde zu einem Schlüsselbegriff des *Kinomichi*. Die allererste Grundübung wird als „Kontakt“ bezeichnet. Sie führt aus dem Zwang des Agierens heraus und ermöglicht es, erstmal eine Verbindung zum Gegenüber herzustellen und sie vor allem auch dann aufrecht zu halten, wenn die Bewegung sich langsam dynamisiert und sie in einem großen Kreis um den Partner herumgeführt wird. Dieser „Kontakt“, diese Form der Verbindung über die Handflächen, ist weit mehr als nur eine gemeinsame Bewegungsübung.

Eine schlichte Berührung an den Händen erscheint einfach, aber auch hier erweist sich das scheinbar einfache als das Schwierigste.<sup>5</sup> Überhaupt zu berühren und berührt zu werden, dabei in Bewegung zu bleiben, ohne innerlich starr oder äußerlich fest zu werden erfordert schon all unsere Sinne. Hier bekommen Schüler ein erstes Gefühl für den richtigen Abstand zueinander, *Ma-ai*<sup>6</sup> und für die unterschiedliche Qualität einer Berührung.

Jede Übung des Kontakts ist eine Begegnung. Ein non-verbaler Dialog entsteht. Körpersprache sagt mehr über uns aus als Worte. Ob wir wollen oder nicht kommunizieren wir auf dieser Ebene permanent. Schon in der Sprache vermittelt sich die Vieldeutigkeit des Geschehens. Sich zuwenden ist neben der körperlichen Bewegung auch ein emotionaler Akt, die Hand geben ist auch eine Geste des Friedens und der Versöhnung, sich die Hände reichen ist auch ein Zeichen gegenseitiger Hilfe. Indem sich die Handflächen beider Partner\*innen aneinander legen bauen sie buchstäblich eine Brücke<sup>7</sup>, lassen sie sich aufeinander ein und lassen zu, selbst berührt zu werden. Die Partner\*innen vertrauen einander, schaffen eine Ausgangsbasis, gehen eben nicht mit geballter Faust aufeinander los, signalisieren durch die geöffneten Hände auch schon physisch ihre Bereitschaft zur Kooperation.

---

<sup>5</sup> Nur eine Parallele: Frederic Chopin war der Ansicht, die schwierigste aller Tonleitern am Klavier sei die C-Dur-Tonleiter, obwohl sie überaus einfach scheint, da sie keinerlei Vorzeichen enthält, nur weiße Tasten beinhaltet und deshalb oft auch als erste gelehrt wird.

<sup>6</sup> *Maai* (間合い) - harmonischer Zeit- und Raumabstand: *ma* (Pause, Distanz) und *ai* (Liebe, Harmonie) bezeichnen den Zeitraum zwischen zwei Dingen, zwei Bewegungen, zwei Räumen oder zwei Situationen und gleichzeitig das Prinzip der Anpassung an die Situation.

<sup>7</sup> Vgl. die Installation des italienischen Künstlers Lorenzo Quinn auf der Kunstbiennale Venedig 2019 im Anhang

Wie bedeutsam dieser Beginn des *Kinomichi* mit dem Einüben eines feinfühligem Kontaktes ist, in dem es noch kein Zugreifen gibt, erschließt sich vielleicht erst nach jahrelangem Üben in der Rückschau. Hier und in den darauf aufbauenden Techniken der ersten Initiationen üben immer wieder Fortgeschrittene und Anfänger miteinander und schaffen die Grundlage dafür, dass auch die dynamischeren Bewegungen in den höheren Initiationen nie ihren Charakter verlieren, den man nach Karl Jaspers auch als „liebenden Kampf“ bezeichnen könnte.

...

Als im Jahr 1981 *Kinomichi* zum ersten Mal im Rahmen einer Vorführung im Pariser Salle Pleyel präsentiert wurde, prangte auf den Veranstaltungsplakaten noch der Begriff „*anti-art-martial*“, also sehr dezidiert Anti-Kampfkunst. Masamichi Noro sah im *Kinomichi* von Anfang an mehr als eine besondere Kunst der Bewegung. Es war für ihn eine Lebenskunst, eine Schulung für's Leben und insofern ein klassischer Budo-Weg, ein Weg, dessen Sinn nicht die sichtbare Leistung, sondern der innere Gewinn sein sollte. *Kinomichi* galt Noro als Prozess der Selbstgestaltung, der Selbstkultivierung, an dessen Ende man sein eigener Meister werde, zu seiner wahren Natur finden und weitgehend vor der Gefahr gefeit sei, immer wieder zu „zerfallen, ganz Hirn oder Wille oder Gefühl zu werden“<sup>8</sup>.

...

Erst kürzlich habe ich die erstaunlichen Parallelen in den Bewegungsprinzipien von *Kinomichi* und Musik anhand der Lehre Alexander Truslits<sup>9</sup> von der Körpermusikalität und Kinästhesie der Musik entdeckt.<sup>10</sup> Truslit postuliert in seiner Lehre fünf Gesetzmäßigkeiten, die eine freie und natürliche Bewegung auszeichnen und die mir für *Kinomichi* ebenso bedeutsam erscheinen.

- Zielstrebigkeit - „...eine zielstrebig ausgeführte Bewegung ist stets beseelt ... denn das erste Merkmal des Seelischen ist ja seine Zielstrebigkeit ... „
- Absichtslosigkeit – „... in Folge der Absichtslosigkeit ist die Bewegung sofort auch ganzheitlich. Das besagt, dass sie ... aus dem Körper – durchdrungen vom Seelisch-Geistigen – ausgeführt ist“.
- Ganzheitlichkeit - „ist sie ganzheitlich, so ist sie damit auch wringend. ... Das Wringen ergibt sich aus dem anatomischen und physiologischen Bau ... das Wringen gibt der Bewegung Kraft und Leichtigkeit.“
- Gewrungenheit und Kurvigkeit - „Als Folge des Wringens wird jede freie und natürliche Bewegung kurvenmäßig. Eine gradlinige oder eckige Bewegung ist weder natürlich noch frei.“<sup>11</sup>

Das Bewegungsprinzip des „Wringens“ ist im *Kinomichi* allgegenwärtig. In den sogenannten Erdbewegungen wird der Partner zu Boden geführt und die Bewegungen enden mit einer immer kleiner werdenden spiraligen Dehnung seines Arms, wobei jede Form von Druck oder Kompression auf die Gelenke vermieden wird. Die Dynamik der Bewegungen selbst beruht auf dem richtigen Einsatz der körpereigenen Spiralbewegung, die sich von den Füßen aus über den Rumpf in die Arme ausbreitet. Das anatomische Prinzip der Körperspirale wurde auch durch die Bewegungslehre des Ausdruckstänzers und Rhythmikers Rudolf von Laban (1879-1958) bekannt. So formulierte Laban: „Geschieht das Wringen des

---

<sup>8</sup> In dem Augustinus zugeschriebenen Gedicht ‚Über den Tanz‘ heißt es: „... Tanz ist Verwandlung des Raumes, der Zeit, des Menschen, der dauernd in Gefahr ist zu zerfallen, ganz Hirn Wille oder Gefühl zu werden. ...“.

<sup>9</sup> Alexander Truslit (1889-1971) gehört zu den großen körper- und bewegungsorientierten Musikpädagogen des 20. Jahrhunderts. Er war der wichtigste Schüler der Klaviermethodikerin Elisabeth Caland und erweiterte die rein instrumentale Spieltechnik konsequent zu einer ganzheitlichen musikalischen Bewegungslehre.

<sup>10</sup> S. Hans Brandner: Bewegungslinien der Musik, Alexander Truslit und seine Lehre der Körpermusikalität, der Kinästhesie der Musik, Wißner-Verlag, Augsburg 2012

<sup>11</sup> Ebenda: S. 44

Körpers oder seiner Teile ohne jedes Objekt, so treten bestimmte zusätzliche Muskelgruppen in Aktion und erzeugen den in der Verwindung notwendigen Gegenzug. Auf diese Weise kommt es zu einer starken Spannung, die sich im ganzen Körper ausbreiten kann, so dass dann sogar in Beinen, Rumpf und Hals eine Gegenspannung vorhanden ist und somit ein Gefühl kontrollierter Flexibilität hervorgerufen wird ... Raum und Zeit zu „erspüren“ und gegen die Schwerkraft „anzukämpfen“ ist kennzeichnend für das Wringen. (...).“<sup>12</sup> Und „um das Seelische im Menschen freizumachen und zu freiem Ausdruck zu verhelfen, müssen zuallererst seine äußeren Bewegungen frei und natürlich werden.“<sup>13</sup>

...

### **Zum Kunstbegriff in den Kampfkünsten – sein eigener Meister werden**

Es gibt ein schönes Zitat Masamichi Noro's, das seinen Anspruch belegt, *Kinomichi* zu einer Bewegungskunst auszugestalten „So bin ich ein Künstler, der künftige Künstler formt. Meine Materialien sind Bewegung, Energie und Atem. Mein Ziel ... die Öffnung zum Mitmenschen und zum Universum ... Mein Ankerpunkt: der Atem der Ewigkeit und der Stille“<sup>14</sup>

Dieser Prozess vollzieht sich nicht nur mit Hilfe körperlicher Übungen. In Meister Noros Stunden gab es ausgesprochen wenig technische Hinweise. Er selbst verkörperte seine Kunst mit jeder Geste, jeder Bewegung, selbst den alltäglichsten. Was man im Unterricht entwickelt, soll im Alltag beibehalten werden. Arbeit am Körper verändert zwangsläufig auch innere Einstellungen, die ganze Haltung zum Leben. Daher maß er dem Lächeln so viel Bedeutung bei. Man solle auf den eigenen Körper hören, ihn bis in die hintersten Ecken erforschen und ausloten, sich dem Leben öffnen und mit allen Sinnen jeden Augenblick des Lebens genießen. Er mokierte sich gern darüber, dass manche seiner Schüler sich in asketischen Lebensformen übten. Anhand der Bewegungen lerne man, dass sich nichts mit Zwang und Gewalt erreichen lasse, alles sei schon da, es liege einem sozusagen zu Füßen, man müsse nur lernen es zu sehen, es aufnehmen, damit umgehen und arbeiten. Nach Möglichkeit sollten sogar so oft wie möglich Männer und Frauen miteinander üben, da so, darin war er ganz Traditionalist, die natürlichen Energien am besten harmonierten. Und wenn sich dann tatsächlich mal zwei ineinander verliebt hatten, präsentierte er sie stolz als „made in Kinomichi“. In all seinen Stunden herrschte eine ausgesprochen heitere Atmosphäre und manche begannen erst, wenn er alle einmal zum Lachen gebracht hatte, wenn nötig auch durch komödiantische Einlagen. Nur in einem „gereinigten“ Umfeld könne produktives Lernen stattfinden.

Viele Kinomichi-Praktizierende sind seit Jahren und Jahrzehnten dabei. Das Erlernen einer neuen „Bewegungssprache“ ermutigt auch auf anderen Gebieten Neues zu lernen, sei es eine neue Sprache<sup>15</sup>, ein Musikinstrument zu spielen oder Gesangsunterricht zu nehmen oder verschiedene Formen des Tanzes<sup>16</sup> auszuprobieren. Auch im künstlerisch-gestalterischen Bereich und im Handwerk lassen sich erstaunliche Parallelen entdecken und das im *Kinomichi* Gelernte produktiv anwenden. Insofern ist der Kunstbegriff hier in einem ganz klassischen Sinne präsent, als einer Kunst, die auf einem spezifischen Können, buchstäblich auf Hand-Werk basiert, in diesem Fall auf dem plastischen Gestalten von Bewegungen mit Armen und Händen, die Antennen und „Fühlorgane“ zugleich sind und mit gut am Boden verankerten Füßen. Die detaillierte technische Klassifikation des *Kinomichi* ist einer Partitur vergleichbar,

---

<sup>12</sup> Ebenda: S. 45

<sup>13</sup> Ebenda: S. 47

<sup>14</sup> Geleitwort Masamichi Noro, S. 8/9 in *Kinomichi-Die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung*, Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg 1994

<sup>15</sup> Viele lernen Französisch, da viele Kurse von französischen Lehrer\*innen gegeben werden.

<sup>16</sup> Hier ist es besonders der Tango, in dem ebenfalls das Eingehen auf den/die Partner\*in essenziell ist und es mit dem „Tango nuevo“ eine ähnliche Ablösung vom traditionellen Tango gegeben hat wie beim Kinomichi vom Aikido.

die jede/r Einzelne/r immer wieder neu für sich interpretieren und gestalten muss und dabei einen ungeheuren Variationsreichtum bietet.

Nach intensivem Üben scheinen alle Sinne geschärft, Farben erscheinen kräftiger, Gerüche plötzlich intensiver, die Verbindung zur Außenwelt insgesamt durchlässiger und man selbst offener. Vor allem das kinästhetische Empfinden entwickelt sich weiter, denn durch die Vielfalt der Bewegungen in einer dynamischen Sphäre, vorwärts-, seitwärts-, rückwärtslaufen, hinab zum Boden und wieder hinauf, blitzschnelle Richtungswechsel oder das Rollen in verschiedene Richtungen wird unsere häufig als sechster Sinn titulierte Propriozeption, die Wahrnehmung der Stellung des Körpers im Raum, permanent stimuliert. Dieser Sinn ist die physiologische Grundlage dafür, dass wir Halt im Raum finden, auch in extremen instabilen Situationen ein Gleichgewicht bewahren oder es schnell wieder neu etablieren können. Das plastische Gestalten von komplexen Bewegungen wirkt auf uns selbst zurück und entfaltet seine Wirkung *in uns*. Wir sind zugleich Künstler und Objekt unserer Kunst, einer Kunst, die einen buchstäblich immer wieder neu verortet und in der Wirklichkeit verankert und darüber Klarheit und Orientierung auch in existentieller Hinsicht schafft. Damit bietet es beste Voraussetzungen, sein eigener Meister zu werden.