

KINOMICHI: Moderne Synthese fernöstlicher Budokunst und westlicher Bewegungslehren

Von Andreas Lange-Böhm¹, Berlin

Kinomichi ließe sich wörtlich als „Weg der Lebenskraft“ übersetzen. *Michi* ist die japanische Aussprache des chinesischen Schriftzeichens *Do*, das in vielen japanischen Kampfkünsten wie dem *Judo*, *Kendo*, *Aikido* bzw. im Oberbegriff *Budo* auftaucht. *Do* bezeichnet neben dem körperlichen vor allem den geistig-spirituellen Charakter eines Übungswegs. Bis vor kurzem bezeichnete ich *Kinomichi* gern als jüngsten Spross in der langen Linie der asiatischen Kampf- und der japanischen Budokünste.² Inzwischen ist es allerdings gar nicht mehr so jung. Entwickelt wurde es in den 1970er Jahren von dem japanischen Meister *Masamichi NORO* (1935-2013) in Paris.

Zwar entspricht das technische Repertoire des *Kinomichi* dem des *Aikido*, die ideelle Grundausrichtung ist allerdings eine gänzlich andere, weil grundlegende Voraussetzungen verändert wurden. Aus Gegner*Innen werden im *Kinomichi* Partner*Innen, aus einem Gegeneinander ein Miteinander und anstatt in den Kategorien von Angriff und Verteidigung zu denken, steht das Einswerden in der Bewegung und die Entwicklung einer sich stetig sensibilisierenden Körperwahrnehmung im Vordergrund. Letztere dient vor allem dazu, den „*souffle de l'énergie*“³, wie Noro es nannte, zu erspüren. Ergänzt wird diese Grundhaltung durch vielfältige Übungen aus dem Bereich westlicher Körpertherapien wie etwa der Eutonie, der Feldenkrais-Methode, der Gindler-Arbeit und besonders der Ehrenfried-Methode.⁴

Kinomichi ist als Übungssystem eine Technik der Selbstkultivierung. Mit der Entwicklung und Fortschreibung des *Kinomichi* ist ein in *Initiationen* gegliedertes Bewegungssystem entstanden, das es Schüler*Innen ermöglicht, den Raum der Bewegungen stufenweise in sich zu entdecken und auszubilden.

¹ Facharzt für Allgemeinmedizin i.R., Chirotherapie-Osteopathie, Suchtmedizin.

Seit 1975 Schüler von Masamichi Noro, 2.Dan Aikido, 4.Dan Kinomichi, 5.Dan-Renshi DNBK Japan. Vorsitzender Kinomichi Deutschland e.V., Mitglied im Präsidium und Technischen Komitee der IKA (International Kishin-Ryu Association), (<https://kinomichi-international.org/de/organigramme>), Leiter des Kinomichi-Dojos „Raum für Bewegung“ in Berlin (<https://www.kinomichi-berlin.de>).

² „Der Budo-Wege gibt es viele in Asien, doch sie haben alle das gleiche Ziel: Sie lehren den Menschen, seine eigenen inneren Zusammenhänge zu verstehen und sich durch Übung zu vervollkommen.“ (Lind, 1992: 111).

³ „Atem der Energie“, der transzendente Aspekt des Atems wie er auch in der antiken griechischen Philosophie im Pneuma, im hinduistischen Prana oder im jüdisch-christlichen Odem auftaucht.

⁴ **Elsa Gindler** (1885-1961) war eine deutsche Gymnastiklehrerin. Sie hatte in Berlin ein „Seminar für Harmonische Körperausbildung“ und mit ihrem experimentellen Ansatz Einfluss auf die Entwicklungen der Körperpsychotherapie (vgl. Langfeld & Rellensmann, 2015: 107; Weaver 2007): Ihre Arbeit hatte keinen Therapieanspruch, aber „seelische Wirkungen“, so Geuter (2007: 18f.; s.a. Geuter/Heller/Weaver, 2010: 60), der schreibt, dass Gindler keine Theorie entwickelt habe. Dies lässt sich mit Pokorny (in: Stumm et al., 2005: 174) so präzisieren, dass Gindler sich weigerte, ihre Arbeit zu definieren, da sie keine Fixierung wünschte – arbeitete sie doch zur Entwicklungs- und Veränderungsfähigkeit von Menschen (s.a. die Thematik zum ‚Namen‘ „Arbeit am Menschsein“: Vgl. Geuter/Heller/Weaver, 2010: 63; Weaver, 2007: 34):

Zu Gindlers Kursteilnehmerinnen gehörte u.a. **Lydia (Lily) Ehrenfried**. Als deutsch-jüdische Ärztin, Heilgymnastikerin sowie **Begründerin der Holistischen Gymnastik**, emigrierte sie in den 1930er Jahren auf der Flucht vor dem Nationalsozialismus nach Frankreich und unterrichtete später in Paris u.a. Hilarion G. Petzold (vgl. Dauber 2003; Geuter, 2007: 19; 2015: 23f.; Geuter/Heller/Weaver, 2010: 60; Langfeld & Rellensmann 2015): Petzold – „Pionier der Methodenintegration“, ‚Begründer Integrativer a) Therapie (IT), b) Leib- und Bewegungstherapie, c) Supervision sowie d) Agogik und als ‚Leitfigur der Psychotherapie‘ bezeichnet (vgl. Sieper in: Stumm et al., 2005: 368ff.) – berücksichtige seine Lernerfahrungen bei Ehrenfried bei der Ausgestaltung der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie (als Teil der leibbezogenen IT: „a synthesizing approach“), wobei auch Kampfkunst-Erfahrungen einfließen (vgl. Bloem et al. 2004; Geuter, 2015: 30; Langfeld & Rellensmann 2015; Petzold, 1988: 290ff.; 1996: 63, 113f., 128f.; 2007; Reichel & Petzold, 2011: 351).

Dabei bilden die einzelnen Initiationen keine abgeschlossenen Bereiche, die nacheinander durchlaufen werden, sondern Progressionen, die aufeinander aufbauen. Schon in den allerersten Stufen ist alles enthalten, was sich in den höheren Stufen in immer größerer Dynamik entfaltet, weshalb auch gerade Fortgeschrittene die sog. Initiation 1 immer wieder praktizieren und so nach und nach ihren ganzen Reichtum entdeckt.

Geübt wird, wie in anderen asiatischen Kampfkünsten auch, in einem Dojo, auf einem Tatamiboden in speziell entworfenen weißen Kimonos, die deutlich leichter und weiter sind als die im Judo oder Aikido gebräuchlichen, meist mit einem/r Partner/in, häufiger aber auch in Gruppen mit drei oder mehr Partnern. Nach etwa drei bis vier Jahren erhält man die Erlaubnis, einen Hakama⁵ zu tragen, anfangs den „Hakama stagiaire“, zwei Jahre später auch den „Hakama regulier“.⁶ *Kinomichi* verwendet die auch heute noch in Japan bei zeremoniellen Anlässen gebräuchlichen grau-schwarz-gestreiften Hakamas. Neben den eigentlichen Bewegungstechniken sind Mobilisation der Gelenke, Massagen und Dehnungen wesentliche Elemente fast jeder Übungseinheit, wobei der Fokus mal mehr auf dem Kopfbereich samt Nacken und Schultern, mal mehr auf Rumpf und Extremitäten oder Becken und Füßen liegt. Dabei gilt es, sich den ganzen Körper bis in seine kleinsten Verästelungen hinein bewusst zu machen.

Noros Anliegen war es, ein Bewegungssystem zu schaffen, das noch bis ins hohe Alter praktiziert werden kann: „*Je vais dynamiser le troisième âge*“⁷ – eine dynamische Übungsform auch für Menschen jenseits des fünfzigsten Lebensjahrs. Durch seinen organischen Aufbau soll *Kinomichi* so über alle Stufen hinweg eine lebenslange Entwicklung ermöglichen.

Der Werdegang des NORO Masamichi: Meisterschüler des Aikido – Begründer des KINOMICHI⁸

Masamichi Noro war ein Meister der japanischen Kampfkunst Aikido. Sechs Jahre lang war er „Uchi-deshi“⁹, d.h. ein im Dojo des Meisters lebender Schüler, von Morihei Ueshiba (1883 – 1969), dem Begründer des *Aikido*. Zu den Aufgaben eines Uchi-deshi gehörte traditionell nicht nur die Teilnahme an allen Kursen und Vorführungen, sondern auch die Arbeit im Haushalt des Meisters. In seiner Verantwortung stand alles, von der Zubereitung der Speisen bis hin zur Bereitung des abendlichen Bades, von Behandlungen und Massagen bis hin zur Organisation von Vorträgen und Reisen. Sechs Jahre lang, von 1955 – 1961 war Noro in Japan tagaus tagein an Meister Ueshibas Seite, bevor er 1961 – mit gerade

⁵ Der Hakama ([jap.](#) 袴) ist eine Art Hosenrock mit weitgeschnittenen Beinen, der den Körper etwa von der Taille an abwärts bedeckt und in vielen Budokünsten wie Aikido, Kendo, Kyudo u.a. getragen wird.

⁶ Bis zur Einführung von Dan-Prüfungen 2018 waren diese beiden Hakamas die einzige Form von Graduierung im *Kinomichi*.

⁷ Sinngemäß etwa: „Ich werde Menschen auch noch im dritten Lebensalter auf Trab bringen.“

⁸ In den Zentren asiatischer Kampfkünste ist es nicht ungewöhnlich, dass Schüler, sobald sie selbst ein hohes Niveau erreicht haben, ihre „Mutterhäuser“ und damit auch ihren Meister verlassen und mit der Gründung einer eigenen Stilrichtung ihren Weg fortsetzen, wobei es nur wenigen gelingt, ihre Methode dauerhaft zu etablieren. Noro ist es gelungen, über einen Zeitraum von 40 Jahren *Kinomichi* immer weiterzuentwickeln. Mehr als einhundert Lehrer*Innen wurden noch zu seinen Lebzeiten von ihm persönlich ausgebildet. Große Zentren des *Kinomichi* befinden sich heute in Frankreich, Deutschland, Italien, Spanien, den Benelux-Ländern, der Schweiz und in Brasilien.

⁹ Hall (2012: 527) umreißt Uchi-deshi -内弟子- als „A live-in disciple; an apprentice“. Eine Liste der direkten Schüler Ueshibas, findet sich unter: <http://www.aikido-montarnaud.fr/index.php/les-maitres-de-l-aikido>

einmal 26 Jahren und als jüngster Shihan¹⁰ – von ihm nach Europa entsandt wurde – mit dem Auftrag, die Kunst des Aikido zu verbreiten.¹¹

Ab Anfang der 1970er Jahre entwickelte Noro dann sukzessive sein *Kinomichi*. 1979 stellte er es dann erstmals einer größeren Öffentlichkeit vor. Hintergrund und wesentliches Motiv für diese Entwicklung war ein dramatisches Ereignis: Am 4. Mai 1966 geriet er auf einer belgischen Autobahn in einen folgenschweren Unfall, den er nur knapp überlebte. Verschiedenste Frakturen und schwerste innere Verletzungen an Lunge und anderen Organen bedeuteten zunächst ein abruptes Ende seiner steilen Karriere im *Aikido*. Schon drei Wochen nach seinem Unfall nahm er aber mit Hilfe seines Freundes Katsuaki Asai, dem Delegierten des Honbu-Dojos in Deutschland, sein Training wieder auf. Die Erfahrungen, die er dabei im Verlauf seiner Rehabilitation mit verschiedenen Methoden westlicher Körperarbeit machte, haben ihn tief geprägt und brachten ihn dazu, seine bisherige Arbeit grundsätzlich zu überdenken.

Masamichi Noro hat seine Methode nie in Artikeln oder Schriften dargelegt. Es gibt lediglich einige wenige Videos, meist aus seiner Aikidozeit und leider nur sehr wenige, die sein *Kinomichi* illustrieren.¹²

Es gibt aber eine ganze Reihe von Interviews. Eines der interessantesten führte Bernd Sobolla im Jahr 1998 anlässlich seines alljährlichen *Kinomichi*-Lehrgangs in Berlin.¹³ Darin beschreibt Noro, wie sehr der Zwang zum Erfolg und das ständige unter Beweis stellen der eigenen Überlegenheit, das in den Kampfkünsten stets im Hintergrund mitschwingt, ihn immer aggressiver und unruhiger werden ließ, und dies, obwohl er im Grunde ein fröhlicher und zugewandter Mensch war. Damals habe er verstanden, dass der Weg des immer schneller, weiter, höher, der nicht nur den Sport dominiert, sondern auch ein Grundprinzip unseres westlichen Lebensstils ist, in einer Sackgasse enden müsse. Sein auch von ihm selbst gepflegter Mythos der Unbesiegbarkeit sei buchstäblich in den Trümmern seines geliebten Sportwagens zerschellt.

Aikido aber war sein Leben, er hatte sich ihm mit Leib und Seele verschrieben. Er wollte es nicht aufgeben und suchte einen Weg, wie es gelingen könnte, das Potential dieser Kampfkunst in eine konstruktivere und freiere Form zu überführen. Es sollte Jahre dauern, bis in ihm der Entschluss reifte, dass es dazu radikaler Veränderungen bedurfte. Dazu gehörte das Hinterfragen vieler gültiger Prämissen der traditionellen Kampfkunst, was in letzter Konsequenz zu einem Bruch mit dem etablierten Aikido führte.¹⁴

¹⁰ Shihan = Lehrer der Lehrer, bzw. ein „senior instructor“ (Hall, 2012: 426). Lind (1996: 756) beschreibt einen Shihan als „Meister, der seine Kunst jenseits der körperlichen Grenzen gemeistert hat“. Habersetzer & Habersetzer (2019: 811f.) bestimmen ihn als ‚herausragenden Lehrer‘, der auch ein älterer Schüler sein kann und geben Ausführungen zu verschiedenen Budo-Titeln.

¹¹ Zur ausführlichen Biographie Masamichi Noros: <https://kinomichi-berlin.de/de/noro.html>.

¹² Hier findet sich eine relativ komplette Sammlung: <https://www.youtube.com/user/nicoaikicam>

¹³ Vgl. <https://kinomichi.berlin/2019/08/04/interview-mit-meister-masamichi-noro-berlin-1998/>.

¹⁴ Morihei Ueshiba hatte gesagt: „Aikido ist Liebe“ oder auch: „Im wahren Budo gibt es keine Feinde oder Gegner. Wahres Budo bedeutet, mit dem Universum eins zu werden und nicht, mächtig zu werden oder Gegner zu Boden werfen zu können“ (nach Crudelli, 2009: 239). Ziel des Aikido sei es, Frieden zu schaffen, indem man einem Gegner die Aussichtslosigkeit und Sinnlosigkeit eines Angriffs vor Augen führe. Meister Noro aber war der Ansicht, dass in der Praxis in den Köpfen der Schüler*Innen allzu oft der Wunsch dominierte Unbesiegbarkeit zu erlangen, beziehungsweise der Wille, andere zu beherrschen und die eigene Überlegenheit unter Beweis zu stellen. Um dem entgegenzutreten, musste zunächst das ganze Konzept von Angriff und Verteidigung aufgegeben werden. Anstatt am Ende nur Sieger oder Verlierer zurückzulassen, sollte ein wirklich offener Raum für Begegnung geschaffen werden, in dem die Energie zweier Menschen sich ungehindert entfalten und im besten Fall harmonisch ineinanderfließen und sich wechselseitig potenzieren kann.

Vom Aikido zum Kinomichi – ein Paradigmenwechsel

Man könnte die Vorgehensweise Meister Noros in dieser Phase als „*Reframing*“ bezeichnen. Das Gegenüber sollte nicht mehr als Gegner, sondern als Partner wahrgenommen werden, aus einem Gegeneinander sollte ein Miteinander entstehen.¹⁵ Dies erst würde Aikido dann in der Tat zu der von seinem Meister intendierten Friedenskunst machen. Gegen Ende seines Lebens betonte Noro immer wieder, er habe zwar das *Aikido*, aber niemals seinen Meister verlassen und letztlich erst mit der Entwicklung des *Kinomichi* seinen ursprünglichen Auftrag erfüllt.¹⁶

Die mentalen Grundhaltungen verändern zu wollen bedeutete einen Paradigmenwechsel in der Welt des *Aikido* mit weitreichenden Konsequenzen. Im Honbu-Dojo, dem Hauptsitz des Aikikai von Morihei Ueshiba¹⁷, galt Noro fortan als Abtrünniger, dessen Name schnell aus allen offiziellen Listen getilgt wurde. Er sah sich Anfeindungen und Unterstellungen ausgesetzt, etwa der, er habe seinen Meister verraten, könne wegen seines Unfalls sowieso kein richtiges Aikido mehr machen und *Kinomichi* sei nur ein lauer Abklatsch des *Aikido*. Tatsächlich hatten ihn bis 1979 die allermeisten seiner Schüler, die nicht bereit waren, ihre bisherige Arbeit zu hinterfragen und noch einmal von vorne anzufangen, verlassen.¹⁸

Noro begann zu experimentieren und stellte viele Elemente des *Aikido* in Frage. Dazu gehörte das im Westen seiner Meinung nach weit verbreitete, falsche Verständnis von Hara, des in den traditionellen japanischen Kampfkünsten postulierten energetischen Zentrums in der Körpermitte. Die Konzentration auf das Hara sei die Garantie, in allen Lebenslagen sein inneres Gleichgewicht zu bewahren. In der Tat wurden nicht nur im *Aikido*, sondern auch in anderen Kampfkünsten Übungen praktiziert, die diesem Ziel dienten, oft aber verbunden mit der Idee eines *statischen* Zentrums. Noros Freund und Mentor Karlfried Graf Dürckheim, den er wiederholt als seinen westlichen spirituellen Vater bezeichnete, hatte darüber ausführlich geschrieben.¹⁹

Noro hingegen vertrat ein anderes Konzept. Er liebte es, Dürckheim auf freundschaftliche Art mit dem Verweis zu necken, seine Idee vom Hara führe nur dazu, dass seine Schüler sich immer mehr verkrampften und ihre innere Energie blockierten. Er setzte dem ein *dynamisches* Konzept des Hara entgegen, als einem sich immer wieder neu etablierenden Gleichgewicht auf- und absteigender Kräfte, der Schwerkraft und der entgegengesetzten Kraft der Aufrichtung. Er illustrierte das mit dem Bild eines Baumes, dessen Wurzeln tief in den Boden hineinreichen, um Wasser aufzunehmen und dessen Äste und Blätter zum Licht hinstreben; auch hier könne man kein Zentrum identifizieren. Man könne nicht in seinem Hara sein, indem man sich aktiv auf einen Bereich im Unterleib konzentriere. Je mehr man es willentlich versuche, um so mehr würde man es verfehlen.

¹⁵ Kinomichi ist nach Lind (1996: 479) „eine Art Perfektionierung des Aikido, in dem jegliche Aggressivität entfernt und die Bewegungen purifiziert und idealisiert wurden“ und Habersetzer & Habersetzer (2019: 509) sehen es als „eine Form des Aikido, aus welcher jegliche Form der Aggressivität verbannt wurde [...]. Ki-no-michi ist weniger eine Kampfkunst als ein physisches Verhalten, dessen Ziel darin besteht, im Menschen die Energie (Ki*) des Himmels und der Erde in Einklang miteinander zu bringen. Dies stellt nach dem Verständnis des Stilgründers eine Brücke zwischen den Lebenskonzepten des Ostens und des Westens dar“.

¹⁶ Auf Aikido bzw. Ueshibas Weg dahin, kann hier nicht näher eingegangen werden: Bei Hall (2012: 531) wird dies als gradueller Prozess gesehen und an verschiedenen Namen festgemacht. S.a. die Ausführungen bei Habersetzer & Habersetzer (2019: 25ff., 1075ff.) und bei Lind (1996: 47ff., 897ff.).

¹⁷ <http://www.aikikai.or.jp/eng/>

¹⁸ Vgl. das Interview mit Lucien Forni von Bernd Sobolla am 7. Juni 2020: <https://kinomichi.berlin/2020/06/07/interview-mit-lucien-forni/>

¹⁹ Vgl. Dürckheim (1981).

In der Terminologie des Kinomichi sind es die sich wandelnden Kräfte der Erde und des Himmels, die in wechselnden Anteilen in jedem Menschen wirken.²⁰ In Meister Noros Worten: „*Kinomichi* ist der Kreislauf der Energie von Himmel und Erde. Durch den Körper des Menschen steigt die Kraft des Himmels hinab zur Erde und die Kraft der Erde hinauf zum Himmel. Wir können uns unseren Körper als eine Art Röhren- oder Leitungssystem vorstellen, in dessen Kanälen die Energie frei zirkuliert. Die beiden Richtungen kreuzen sich in einem Bereich unterhalb des Nabels, den wir Hara nennen. Aber es geht einzig und allein darum, die Energie frei zirkulieren zu lassen und sich ihrer bewusst zu werden.“²¹

Hier findet sich eine Analogie zu den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin und zum Meridiansystem der Akupunktur mit den beiden außerordentlichen Meridianen Ren Mai (Konzeptionsgefäß) und Du Mai (Lenkergefäß), die an der Vorder- und Rückseite des Körpers verlaufen. Die Kraftlinien entlang dieser Achsen verlaufen immer zugleich nach oben Richtung Himmel und nach unten Richtung Erde. Hara etablierte sich dann von allein, wenn dieser Energiefluss sich im Gleichgewicht befindet. Da die Schwerkraft ohnehin ständig auf uns einwirkt, genüge es, die Aufmerksamkeit ganz der entgegengesetzten Kraft der Aufrichtung zu widmen. Die Aufrichtung wiederum dürfe aber nicht willkürlich aktiv mit Hilfe der Streckmuskeln realisiert werden, sondern sei vielmehr die physiologische Reaktion auf das Sich-Abstoßen am Boden, wie es schon beim normalen Gehen geschieht. So entsteht eine natürliche elastische Spannung in der posturalen, für die Haltung verantwortlichen Muskulatur, weich und gelöst, aber dennoch nicht kraftlos, vergleichbar dem in der Eutonie propagierten *Eu-tonus*.²² Eine solche körperliche Verfasstheit innerer Gelöstheit bei gleichzeitig elastischer Gespanntheit war von jeher ein in den Kampfkünsten angestrebtes Ziel, denn sie ermöglicht Flexibilität und schnelle Adaptation an unterschiedlichste Situationen. Unendlich sind die Erzählungen von Meistern, die ihre Schüler beispielsweise mitten in der Nacht im Schlaf überraschten, um ihre unmittelbare Handlungsfähigkeit auf die Probe zu stellen.

Masamichi Noro war kein Theoretiker.²³ Immer wieder hörte man in seinen Kursen „*trop de tête!*“ – zu viel Kopf. Alles, was er entwickelte, war Ergebnis seiner Sensibilität und gelebten Erfahrung.²⁴ Heute geläufige Erkenntnisse über den Zusammenhang von seelischen und psychischen Vorgängen mit körperlichen Reaktionen erfasste er eher intuitiv und suchte nach dem besten Weg, sich dieses Zusammenspiel zu Nutze zu machen. Dabei scheute er sich auch nicht, das Selbstbild seiner damals noch

²⁰ Vgl. Tiwald (2007). S.a. Crudelli (2009: 265): „Kinomichi betont den natürlichen Fluss des Qi. Schlüsselement ist die Verbindung Mensch, Himmel und Erde mit dem Ziel, durch den Kampf nach Regeln einen harmonischen Frieden zu begreifen und zu erreichen“.

²¹ Daniel Roumanoff: Kinomichi - die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung, Kristkeitz-Verlag, Leimen 1994, S. 15

²² Tonus von gr. *Tonoç* = Spannen, Anspannung: der durch Nerveneinfluss ständig wachgehaltene Spannungszustand der Gewebe, besonders der Muskeln. Entgegen dem Alltagsverständnis ist Spannung kein autonomer Zustand der Muskeln, sondern ein Zustand des Nervensystems.

²³ Der japanische Gelehrte YUASA Yasuo, der sich u.a. mit Philosophie, Kampfkunst, Meditation, Musik beschäftigte, sah einen Unterschied zwischen asiatischen (japanischen) und europäischen Traditionen im Verhältnis von Theorie und Praxis: Die japanische Sicht beinhaltet, dass wahres Wissen (*true knowledge*) nicht durch das Gehirn bzw. theoretisches Denken allein erreicht werden könne. Stattdessen bedarf es einer Kultivierungspraxis „*by means of one's total mind and body*“ (Yuasa, zit. n. Johnson, 2015: 123).

²⁴ Das Wort Erfahrung – durchaus anzutreffen in Wissenschaftsdisziplinen wie Pädagogik, Psychologie und (Körper)Psychotherapie, ohne dort aber eine direkte Verlängerung alltäglicher, ‚natürlicher‘ Erfahrung zu sein (vgl. Bollnow In: Bilstein & Peskoller, 2013: 33ff., bes. 39; Geuter 2016) kommt der Wortgeschichte nach von *fahren* = unterwegs sein und *er* = bis an ein Ziel durchhalten. Dies ist allerdings selbst – leibhaftig - zu vollziehen und Erfahrungen werden mit/an/in der Welt gemacht: „Erfahrung habe ich nur als meine eigene Erfahrung, und um sie zu gewinnen, muss ich mich selbst, um im ursprünglichen Bilde zu bleiben, den Mühen der Fahrt unterziehen“ (Bollnow, 2013: 22) bzw.: „*Experiencing is a way of knowing, which includes the body and the world*“ (Geuter, 2016: 8). Gehlen hat sich gegen einen engen philosophischen Erfahrungsbegriff als Bewusstseinstatsache ausgesprochen und „auf den erfahrenen Praktiker bzw. auf den engen Zusammenhang zwischen Erfahrung und Können bei der Ausführung einer Handlung“ aufmerksam gemacht. (Bollnow in: Bilstein & Peskoller, 2013: 28)

überwiegend männlichen Schüler in Frage zu stellen, allesamt beeindruckende Aikidoka mit einer herausragenden Physis, unglaublicher körperlicher Widerstandskraft und beinahe artistischer Beweglichkeit. Er aber forderte sie nun plötzlich auf, Tanzkurse zu belegen, sich mit klassischer Musik zu beschäftigen und ihren Horizont durch die Beschäftigung mit bildender Kunst zu erweitern.

Überzeugt davon, dass sein Training körperlich zu hart und fordernd sei, hatte er bis dahin auch keine Frauen in seinem Training zugelassen. Dies änderte sich mit dem Übergang zum *Kinomichi* schlagartig, denn nun entfielen eine ganze Reihe von Elementen, die zuvor noch intensiv praktiziert worden waren. Hartes Fallen wurde durch weiches Abrollen ersetzt, starke Immobilisationsgriffe am Boden wandelten sich in behutsame Mobilisation und langsame Dehnungen bis in den tiefen Rücken hinein. Anstatt maximale körperliche und mentale Widerstandskraft zu entwickeln, stand nun das einfühlsame aufeinander Hören und das Erspüren der Bewegungslinien der Partner*Innen im Vordergrund.

Diese erste experimentelle Phase (1970 bis 1979), die genau genommen auch 1979 noch nicht zu Ende war, wird noch heute von vielen, die sie miterlebten, als die interessanteste und aufregendste erinnert. In diesem Zeitraum wurden all jene Elemente erarbeitet, die noch heute spezifische Merkmale des *Kinomichi* sind. Dazu gehören das Ablösen der Ferse vom Boden, wie es natürlicherweise beim Gehen geschieht, was wiederum blitzschnelle Gewichtsverlagerungen und Körperwendungen begünstigt oder das „Öffnen der Flanken“ durch Heben eines Armes, in vielen Kampfkünsten eine „Todsünde“, da man sich dadurch angeblich eine Blöße gibt und leichter angreifbar wird, und nicht zuletzt, so banal es zunächst erscheint, das Lächeln: Ein Lächeln, wie es sich einstellt, wenn man sich sicher und geborgen fühlt.

In diesen Jahren glichen seine Sommerkurse experimentellen Workshops. Die Bewegungen wurden stark verlangsamt und zugleich vergrößert, so dass die Übenden jede Phase einer Bewegung wie unter einem Mikroskop überdeutlich wahrnehmen und im selben Atemzug der übergroßen Neigung zur Kontraktion entgegenwirken konnten. Dabei nehmen beide Partner*Innen eine statisch anmutende Ausgangsstellung ein, in der die Kraftlinien von den Füßen zum Kopf beziehungsweise zu den Händen und bis in die Fingerspitzen deutlich werden. Dann beginnen sie, noch ohne Schritte, sich in diesem „ausgespannten“ Zustand zu bewegen, mal rechtsdrehend, mal linksdrehend und die Auswirkungen der durch die Partner induzierten Spiralen, sowohl im eigenen als auch im Körper der Partner, genau zu beobachten und ein Gefühl für die Übertragung der Bewegungsenergie zu entwickeln. Das wird im Wesentlichen anhand von sechs Grundbewegungen erarbeitet, die heute in der Initiation 1 zusammengefasst sind. Dabei wird sehr schnell deutlich, wie sehr wir durch alltägliche Bewegungs- und Denkmuster geprägt sind und wie sehr darin Gesten der Kontraktion dominieren, mit denen wir uns die Welt aneignen. Wenn wir etwas mit den Händen greifen, festhalten und an uns heranzuführen, nutzen wir natürlich die Fähigkeit der Muskeln zur Kontraktion. Gesten der Extension sind im Alltag sehr viel seltener, so wie uns auch Nehmen in der Regel sehr viel leichter fällt als Geben. Vielleicht gehen heute Menschen deshalb so gern in Sportstadien oder Clubs, weil nur noch dort expansives Bewegen im Jubel über ein Tor oder im Ausagieren purer Lebensfreude beim Tanzen seinen Platz hat. Dazu kommt im arbeitsdominierten Alltag noch die überproportionale Inanspruchnahme von Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Ob wir Stifte, Gabel, Messer oder Esstübchen in die Hand nehmen, ob wir in einem Buch blättern oder Geld zählen, auf dem Handy oder der Computertastatur tippen, immer sind es die ersten drei Finger, die wir vorrangig nutzen. Viertes und fünftes Finger führen in der Regel ein Schattendasein. Solche gewohnheitsmäßigen Haltungen führen oft genug zu Überlastungen der Muskel- und Sehnenansätze an der Vorderseite der Schulter, die bis in die Muskulatur von Hals und Kopf reichen können mit langfristigen Folgen für die gesamte Körperhaltung. Ziel des *Kinomichi* ist es, auf der körperlichen wie auf der mentalen Ebene auch die unbewussten Impulse aufzudecken, die einer Öffnung zum Mitmenschen, zur Welt, zum Leben schlechthin im Wege stehen.

Dazu wurden die einzelnen Bewegungen über Jahre hinweg immer wieder hinsichtlich ihrer Wirkung auf den ganzen Körper detailliert beobachtet und analysiert. Es wurde viel mit dem Zusammenspiel von Stimme, Atem und Bewegung experimentiert, um zu erfahren, wie sich Bewegungen unter dem Einfluss von Tönen und Klängen verändern. Den Resonanzen der verschiedenen Vokale im Körper wurde

nachgespürt, von lautem Sprechen, Summen oder Singen bis hin zum Schreien und lauten Ki-ai's.²⁵ Nach all diesen Erfahrungen lag es nahe, den Körper selbst als ein Instrument zu betrachten, das immer wieder gut gestimmt werden muss, bevor man darauf spielen kann, d.h. sich mit Freude bewegen kann.

Die sechs Grundtechniken – je drei sogenannte Himmels- und Erdbewegungen – erwiesen sich dafür als ideal, weil sie den anatomischen Verhältnisse des Körpers optimal Rechnung tragen. Schon die langen Röhrenknochen der Extremitäten sind in sich leicht gedreht, Muskeln und Sehnen laufen in spiralförmigen Windungen um sie herum. Jede Grundbewegung folgt dem Prinzip einer Kombination von Dehnung und spiralförmiger Rotation. Sie schrauben sich regelrecht in den Körper hinein. Der ganze Vorgang lässt sich mit dem Stimmen einer Instrumentensaite vergleichen. Hier wie dort geht es darum, die richtige Gespanntheit zu finden, den rechten Ton bzw. Tonus, die Resonanzfähigkeit zu erhöhen. Die sechs Grundbewegungen bieten dafür ein schier unerschöpfliches Forschungsfeld, weil sich mit ihnen auch noch die entlegensten Winkel des Körpers öffnen und erschließen lassen. Die Übenden erleben dabei immer wieder, wie sehr körperliche und seelische Zustände verwoben sind, denn je feiner sich Empfindungen auf der körperlichen Ebene herausbilden, umso mehr tun sie es auch auf der seelischen und emotionalen Ebene. Sie erfahren das aber nicht nur am eigenen Leib, sondern lernen es auch im Körper der Partner zu spüren und erkennen, sie lernen gewissermaßen in Körpern zu lesen. Die Fähigkeit, sich überhaupt in ein Gegenüber hineinzusetzen, mitfühlen zu können und Empathie zu empfinden, nimmt derart zu, dass ich geneigt bin, von einer Form psycho-physischer Nachreifung zu sprechen, deren therapeutisches Potential noch lange nicht ausreichend erforscht ist.

*Neben Gisèle de Noiret und Marie-Thérèse Foix, zwei Physiotherapeutinnen, deren Arbeit Noro in der Rehabilitationsphase nach seinem Unfall kennengelernt hatte, waren es vor allem zwei weitere Japaner, Taisen Deshimaru²⁶ und Itsuo Tsuda²⁷, die ebenfalls in Paris lebten, die ihn stark beeinflussten. Im Jahr 1979 begegnete er dann Dr. Lily Ehrenfried: Diese war – wie eingangs bereits kurz erwähnt – eine nach Paris emigrierte jüdische Ärztin und neben Schülerin Elsa Gindlers auch Schülerin von Gerda Alexander, der Begründerin der Eutonie.²⁸ Er lud sie ein, einmal in der Woche in seinem Dojo zu unterrichten. Mehr als sieben Jahre lang Jahre saß er während ihrer Kurse in der ersten Reihe. So finden sich heute viele ihrer Übungen zur Wahrnehmung von Körperhaltung, Bewegungsausmaß und -qualität sowie zum Zusammenhang von Atem und Bewegung im *Kinomichi* wieder.*

So wie im *Kinomichi* nicht mehr von Gegner*Innen die Rede ist, so auch nicht mehr von „Angriffsformen“, sondern von „Kontaktformen“. Diese werden auch deutlich weicher als im *Aikido* ausgeführt. Im Vordergrund steht dabei immer, durch die bestmögliche achsengerechte innere Ausrichtung eine stabile und sichere Verbindung zum Partner zu finden. Stabil heißt aber nicht fest fixiert. Höchste Stabilität hat der geschmeidige, flexible Körper, der jederzeit in der Lage ist, in seine Ausgangslage zurückzuschwingen ohne dabei seine innere Verbindung „*terre-ciel*“ zu verlieren. In den fortgeschrittenen Übungen bietet dann jede der 16 Kontaktformen, in denen ein Partner mal von vorne, mal von hinten, mal von der Seite, von unten oder von oben, mal nur mit einer oder mit beiden Händen auf einen zukommt, neue Ansatzpunkte, diese Verfasstheit auszuloten und einzuüben. Die Bewegungstechniken sind mit jenen des *Aikido* identisch²⁹, aber Ihre Form und die damit verbundene Absicht ist eine gänzlich andere. Sie tragen auch keine spezifischen Namen mehr, sondern sind einfach nach japanischer Zählweise durchnummeriert. Die ganze Atmosphäre beim Üben ist denn auch eher spielerisch leicht denn grimmig ernst.

²⁵ Ki-ai, wörtl. Harmonisierung des Ki. Energetisierende Schreie bei Übungen mit dem Schwert, oft missverstanden als reine Kampfschreie.

²⁶ Taisen Deshimaru (1914-1982), Roshi und japanischer Zen-Meister der Soto-Linie.

²⁷ Itsuo Tsuda (1914-1984), japanischer Philosoph, Aikido- und Seitalehrer, Begründer des Katsugen-Undo.

²⁸ S.a. zu Gerda Alexander bzw. ihrer „Eutonie als Verfahren somato-psychologischer Pädagogik, Rehabilitation und Therapie“, die ebenfalls inspirierenden Einfluss auf die Arbeit Petzolds hatte: Alexander (1988); Petzold (1988: 343f.; 1996: 347).

²⁹ Masamichi Noro war es auch, der die noch heute im Aikikai Deutschland gebräuchliche technische Klassifikation erstellte.

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 entsprechend großen Ego ausgestattet. Noro selbst war davon nicht frei, wie er unumwunden zugab. Davon zeugt eine Episode, die er immer wieder gern erzählte. Eines Tages habe man ihn gefragt, ob er bereit wäre, in einem Film mit Bruce Lee aufzutreten und er habe sofort zugesagt. Er habe nur eine einzige Bedingung - er müsse am Ende gewinnen.

Es scheint, als wohne den Kampfkünsten ein schier unauflöslicher Widerspruch inne: je weiter man sich technisch entwickelt und vorankommt, um so eher erliegt man der Vorstellung eigener Unbesiegbarkeit. Wenn das höchste Ziel der Budokunst³⁰ in der Überwindung des eigenen „kleinen Egos“ liegt, so entfernt man sich letzten Endes durch die Fixierung auf eine rein technische Vervollkommnung immer weiter davon. Darin sah Noro die größte Gefahr und dieser Widerspruch wurde zum Ausgangspunkt der Entwicklung seines *Kinomichi*. „Der Sinn des Übens ... ist nicht die Gewinnung eines größeren weltlichen Wissens oder Könnens, sondern die Verwirklichung eines höheren *Seins*.“³¹ 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 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 auch unsere tiefsten Gefühle und Empfindungen.

Die Sorge um sich selbst

All dies gilt auch für die gegenwärtige Praxis des *Kinomichi*. In den aufgeführten Aspekten ähnelt *Kinomichi* fast 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 der ganzen Palette der Übungen, die sich über die Jahre herauskristallisiert haben, werden die Übenden behutsam an diese Form der Transformation herangeführt. *Im Kontakt sein*, das *Mit-Sein*, mit

³⁰ 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. [Red.: Dieses Thema wird indes kritisch diskutiert, vgl. *Petzold* 2020b].

³¹ So schrieb einst Dürckheim (1981: 105).

sich selbst, mit den Partnern und darüber hinaus mit allem, was uns umgibt, wurde zu einem Schlüsselbegriff des *Kinomichi*. Schon 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 erhalten, 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 zunächst einfach, aber auch hier erweist sich das scheinbar Einfache als das Schwierigste. Überhaupt zu berühren und berührt zu werden, dabei in Bewegung zu bleiben, ohne innerlich starr oder äußerlich fest zu werden, fordert schon all unsere Sinne. Hier bekommen Schüler ein erstes Gefühl für den richtigen Abstand zueinander, *Ma-ai*³² und für die unterschiedliche Qualität einer Berührung.

Jede Übung des Kontakts ist eine Begegnung. Es entsteht ein non-verbaler Dialog. Körpersprache kann mehr über uns aussagen als alle Worte. Ob wir wollen oder nicht, wir kommunizieren auf dieser Ebene permanent. Schon in der Sprache vermittelt sich die Vieldeutigkeit des Geschehens. Sich zuwenden ist neben der rein körperlichen Bewegung auch ein emotionaler Akt, sich die Hand geben ist auch eine Geste des Friedens und der Versöhnung, sich die Hände reichen auch ein Ausdruck gegenseitiger Hilfe. Indem sich die Handflächen beider Partner*innen aneinander legen bauen sie buchstäblich eine Brücke³³, lassen 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 die Bereitschaft zur Kooperation.

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 Fortgeschrittene und Anfänger immer wieder zusammen 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 einen „liebenden Kampf“ bezeichnen könnte.

Bewegungen mit dem *Jô*, einem 128 cm langen Holzstock, bis dahin ausschließlich als Übungswaffe benutzt, werden ebenfalls für Kontaktübungen benutzt, indem die Partner die Enden des Stockes nur mit dem Inneren ihrer Handfläche berühren. Hält man den Kontakt nicht, fällt der *Jô* sofort zu Boden. Die sechs Grundtechniken lassen sich ebenfalls mit einem Stock ausführen, wodurch sich der Bewegungsradius nochmal vergrößert und die Bewegungslinien viel klarer hervortreten. Da der Stock selbst starr ist, müssen die Übenden umso geschmeidiger damit hantieren.

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

³² **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 unterschiedliche Situationen.

³³ Vgl. die Installation des italienischen Künstlers Lorenzo Quinn auf der Kunstbiennale Venedig 2019 im Anhang

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“³⁴.

Die Voraussetzungen, die es dafür zu entwickeln gilt, verdeutlichte er mit der pointierten Formel der fünf „S“. Das erste „S“ steht für „sourire“, das Lächeln. Das zweite für „souplesse“, Geschmeidigkeit, das dritte für „spirale“, die Spirale, die man im eigenen Körper entdecken müsse, das vierte für „sexy“ im Sinne von anregend, frisch, lebendig, selbstbewusst. Das fünfte „S“ für „spiritualité“ oder „silence“, Spiritualität oder Stille. Als ein japanischer Zen-Meister *Kinomichi* zum ersten Mal sah, rief er spontan aus: „Das ist ja eine Meditation in Bewegung“.

Noro selbst war hochmusikalisch. In jungen Jahren wegen einer schweren Diphtherie monatelang an's Bett gefesselt, hatte sein Vater ihm ein Grammophon und unzählige Schallplatten mit klassischer Musik besorgt. Immer wieder verwies er später auf die Parallelen zwischen *Kinomichi* und Musik und wenn er sah, dass sich der Ausdruck in den Gesichtern der Schüler während der Stunden wieder verhärtete, fing er an zu singen, mal eine Mozart-Melodie, mal einen Elvis-Song („love me tender ...).

Man müsse lernen mit dem Körper zu singen, ihn wie ein Instrument betrachten, das immer wieder gut gestimmt werden müsse, ihn entsprechend gut behandeln, ihm alle erdenkliche Aufmerksamkeit angedeihen lassen, ihn hegen und pflegen wie einen Garten.

Erst kürzlich habe ich die erstaunlichen Parallelen in den Bewegungsprinzipien von *Kinomichi* und Musik anhand der Lehre Alexander Truslits³⁵ von der Körpermusikalität und Kinästhesie der Musik entdeckt.³⁶ 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.“³⁷

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 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

³⁴ In einem 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. ...“.

³⁵ 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.

³⁶ S. Hans Brandner: *Bewegungslinien der Musik, Alexander Truslit und seine Lehre der Körpermusikalität, der Kinästhesie der Musik*, Wißner-Verlag, Augsburg 2012

³⁷ Ebenda: S. 44

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. (...).“³⁸ Und „um das Seelische im Menschen freizumachen und zu freiem Ausdruck zu verhelfen, müssen zuallererst seine äußeren Bewegungen frei und natürlich werden.“³⁹

Technik ist im *Kinomichi* also kein Selbstzweck. Wie in anderen Budokünsten auch dient sie der Entwicklung einer Bewegung, in der geistig-seelische und körperliche Haltung zu einer Einheit finden. So wie sich geistig-emotionale Verfasstheit und Körperhaltung in einer Person wechselseitig beeinflussen und widerspiegeln, so bilden sich im Bewegen auch Resonanzen zwischen den Partnern aus. Bewegungen sind immer auch Ausdruck, wenn nicht gar Spiegelbild innerer Zustände und Gefühle, sie sind Gesten, sie enthalten Bedeutung, sagen etwas aus und sind als solche eine Form von Sprache. Zwei Partner, die miteinander in Kontakt treten und bewegen, begeben sich in einen non-verbalen Dialog. Es entsteht ein Wechselspiel, ein wechselseitiges Geben und Nehmen, Zusammenkommen und Auseinandergehen, Verbinden und wieder Lösen, getragen von einer inneren Gespanntheit, die auf einer optimalen Ausrichtung der Körper im Raum und einem Gleichgewicht der Kräfte von beiden beruht.

Kinomichi lebt von diesem Wechselspiel von Nähe und Distanz und der menschlichen Wärme, die sich in der Qualität einer Berührung ausdrücken. Im *Kinomichi* interagieren die Personen mit Hilfe kodifizierter Techniken so, dass die ihnen innewohnende Energie oder Lebenskraft sich verbindet und gegenseitig stärkt, wodurch eine Art von Kontakt entsteht, der immer wieder als belebend und befreiend beschrieben wird. Sie tun das, indem sie es vermeiden, einer Kraft eine andere entgegenzusetzen und sich so einfach gewaltsam durchzusetzen. Anstatt einer auf sie einwirkenden Kraft Widerstand zu leisten, suchen sie, sich mit ihr zu verbinden, um ihr dann in eine neue Richtung zu geben. So entsteht am Ende ein Stück gemeinsamen Weges. Insofern bietet *Kinomichi* durchaus auch ein Modell für Konfliktlösungen in anderen Bereichen. Wie begegnen sich die Partner? Können Sie mit dem Körper hören, ihren eigenen Raum bewahren, ohne den des Partners zu verletzen und den Partnern ihren Raum lassen? Wie berühren sie einander? Sind sie fähig voneinander zu lernen? Derartige Fragen stehen im Verlauf des Übens immer wieder im Raum.

Zum Kunstbegriff in den Kampfkünsten – sein eigener Meister werden

Es gibt ein schönes Zitat von Masamichi Noro, welches 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“⁴⁰

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*⁴¹. 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

³⁸ Ebenda: S. 45

³⁹ Ebenda: S. 47

⁴⁰ Geleitwort Masamichi Noro in: *Kinomichi - Die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung*, Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg, 1994

⁴¹ Das ist auch ein Basisprinzip Integrativer Therapie bzw. Integrativer Leib- und Bewegungstherapie: Der **Transfer** des im Übungsgeschehen Gelernten in die Lebenspraxis des Alltags (Transfertraining, Petzold 1974j, Diagramm VI S. 331

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, ein Musikinstrument zu spielen, Gesangsunterricht zu nehmen oder verschiedene Formen des Tanzes⁴² 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 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 dem ganzen Körper, 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. Sie bildet die Grundlage. Darüber hinaus gibt es aber einen ungeheuren Variationsreichtum, den die Praktizierenden entdecken und frei gestalten können.

Nach intensivem Üben scheinen alle Sinne geschärft, Farben erscheinen kräftiger, Gerüche plötzlich intensiver, die Verbindung zur Außenwelt insgesamt wird durchlässiger und man selbst offener. Vor allem das kinästhetische Empfinden wird gefördert und entwickelt sich weiter. Durch die Vielfalt der Bewegungen in einer dynamischen Sphäre wie Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärtslaufen, hinab zum Boden gleiten und schnelles Wiederaufstehen, ob durch blitzschnelle Richtungswechsel oder das Rollen in verschiedene Richtungen – alles zusammen stimuliert unsere häufig als sechster Sinn titulierte Propriozeption, die Wahrnehmung der Stellung des Körpers im Raum. 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 retablieren 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.

Schlüsselwörter: KINOMICHI Geschichte und Konzepte, Aikido, Kampfkunst/Friedenskunst, östliche und westliche Bewegungstherapie, Bewegungskunst

Summary: KINOMICHI: Modern synthesis of Far Eastern Budo art and Western movement teachings.

The article describes the emergence of KINOMICHI as a body-based way of exploring one's own human energy and the career of its founder MASAMICHI NORO (1935 - 2013). In a first part, similarities as well as the differences between the ideal basic orientation and traditional martial arts are presented. In the second part, the biographical background, the historical development and the paradigm shift, which KINOMICHI ultimately means, are described in more detail, references to important mentors and initiators are shown and the correspondence with important theories on the kinesthesia of music and body musicality is discussed in more detail.

⁴² 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.

Key words: KINOMICHI History and Concepts, Aikido, martial arts/peace arts, eastern and western movement therapy, movement art

Anhang:

Historisch lässt sich die Entwicklung des Kinomichi in verschiedene Phasen unterteilen:

1. Ca.1970 – 1979 experimentelle Phase.
2. 1979 – 2000 Aufbau eines in 7 Stufen der Initiation gegliederten, strukturierten Lehrsystems.
3. Ab 2001 Wiederannäherung an die Ursprünge des Aikido und Anerkennung des Kinomichi als einer eigenständigen Budo-Disziplin⁴³. Gründung des Lehrerverbandes KIIA.
4. Ab ca. 2005 Entwicklung einer Art Oberstufe des Kinomichi, die Noro selbst „*Kishindo*“ nannte,⁴⁴ die er aber wegen zunehmender gesundheitlicher Probleme nicht mehr selbst zu Ende führen konnte.
5. Die Zeit nach Noros Tod von März 2013 bis Ende 2018 ist geprägt von einem Rechtsstreit mit den Erben der Familie Noro über die Nutzung der Namensbezeichnung „Kinomichi“, der zu Gunsten der KIIA, der Vereinigung aller bis dahin von Noro persönlich ausgebildeten Lehrer*Innen entschieden wurde.
6. 2016 Aufnahme des *Kinomichi* in die japanische DNBK (Dai Nippon Butokukai), dem weltweit größten Budoverband, unter der Bezeichnung *Ki-Shin-Ryu Aikido*
7. 2018 *Kinomichi* wird als unabhängige Disziplin dem französischen Aikido-Verband F.F.A.A.A. mit einem eigenen Dan-Graduierungssystem⁴⁵ angegliedert und erhält die Berechtigung, staatliche Diplome (Brevet fédéral und Diplôme d’Etat) zu vergeben.

⁴³ Durch das französische Ministerium für Jugend und Sport

⁴⁴ was allerdings letztlich unterblieb, da schon andere Disziplinen diese Bezeichnung nutzten. „Shin“ bedeutet in diesem Zusammenhang Herz und sollte die Dimension der direkten, unverstellten emotionalen Verbundenheit hervorheben. Technisch entsprechen die Übungen des Kishindo denen der heutigen Initiation 6.

⁴⁵ In Frankreich sind Dan-Grade staatliche Diplome. Der 2.Dan ist Voraussetzung für die Tätigkeit als Lehrer*In in der entsprechenden Disziplin.

Literatur

Alexander, Gerda (1988): Eutonie als Verfahren somato-psychologischer Pädagogik, Rehabilitation und Therapie [übersetzt aus dem Englischen von H. Petzold].

In: Petzold, Hilarion G. (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik: Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie. Paderborn: Junfermann, 6. Auflage, S. 105-127.

Bilstein, Johannes & Peskoller, Helga (Hrsg.): Erfahrung – Erfahrungen. Wiesbaden: Springer VS.

Brandner, Hans: Bewegungslinien der Musik, Alexander Truslit und seine Lehre der Körpermusikalität, der Kinästhesie der Musik, Wißner-Verlag, Augsburg 2012

Crudelli, Chris (2009): Die Kunst des Kampfes. München: DK Verlag.

Dauber, Heinrich (2003): Gindlertradition und Gestaltpädagogik.

In: Integrative Bewegungstherapie, Nr. 1/2003, S. 4-18.

Dürckheim, Karlfried Graf (1981): Hara – die Erdmitte des Menschen. München: Otto Wilhelm Barth-Verlag, 9.Auflage.

Ehrenfried, Lily (1986): Atmen, Erkennen, Bewegen. Bücherkabinett, Berlin – Neuauflage des Werkes „Körperliche Erziehung zum seelischen Gleichgewicht“ von 1957

Geuter, Ulfried (2007): Geschichte der Körperpsychotherapie.

In: Marlock, Gustl & Weiss, Halko (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 1. korrigierter Nachdruck 2007 zur Originalausgabe von 2006, S. 17-32.

Geuter, Ulfried (2015): The History and Scope of Body Psychotherapy [Translation by Christine M. Grimm].

In: Marlock, Gustl / Weiss, Halko / Young, Courtenay / Soth, Michael (Editors): The Handbook of Body Psychotherapy & Somatic Psychology. Berkeley: North Atlantic Books, pp. 22-39.

Geuter, Ulfried (2016): Body Psychotherapy: Experiencing the Body, Experiencing the Self.

In: International Body Psychotherapy Journal The Art and Science of Somatic Praxis, Volume 15, Number 1, pp. 6-19.

Geuter, Ulfried / Heller, Michael C. / Weaver, Judyth O. (2010): Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and body psychotherapy.

In: Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Volume 5, Issue 1, pp. 59-73.

Habersetzer, Gabrielle & Habersetzer, Roland (2019): Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens. Aus dem Französischen von Frank Elstner. Chemnitz: Palisander.

Hall, David A. (2012): Encyclopedia of Japanese Martial Arts. New York: Kodansha, first edition.

Johnson, Don Hanlon (2015): The Primacy of Experiential Practices in Body Psychotherapy.

In: Marlock, Gustl / Weiss, Halko / Young, Courtenay / Soth, Michael (Editors): The Handbook of Body Psychotherapy & Somatic Psychology. Berkeley: North Atlantic Books, pp. 1117-125.

Langfeld, Heike & Rellensmann, Dagmar (2015): Genealogy of Body Psychotherapy: A Graphic Depiction.

In: Marlock, Gustl / Weiss, Halko / Young, Courtenay / Soth, Michael (Editors): The Handbook of Body Psychotherapy & Somatic Psychology. Berkeley: North Atlantic Books, pp. 102-111.

Lind, Werner (1992): Budo – Der geistige Weg der Kampfkünste. München: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1.Auflage.

Lind, Werner (1996): Ostasiatische Kampfkünste: Das Lexikon. Berlin: Sport und Gesundheit Verlag.

Petzold, Hilarion G. (1974/1988): Integrative Bewegungstherapie. In: Petzold, Hilarion G. (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik: Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie. Paderborn: Junfermann. 1. Aufl. 1974, 287-404; 6. Auflage, S. 289-406.

Petzold, Hilarion G. (1996): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie: Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. 2 Bände. Paderborn: Junfermann, 3. überarbeitete Auflage.

Petzold, Hilarion G. (2007): Der "informierte Leib": "embodied and embedded" – ein Metakzept für die Leibtherapie. In: Marlock, Gustl & Weiss, Halko (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 1. korrigierter Nachdruck 2007 zur Originalausgabe von 2006, S. 100-118.

Petzold, H. G. (2020b): Budō-Therapie und „fundamentale Budō-Erfahrung“ – Metakritische Reflexionen zu Oikeiosis, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie und Kulturarbeit“. Forschungsbericht Sigle 2020b in POLYLOGE 8/2020: <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2017p-2020b-budo-therapie-fundamental-metakritische-reflexionen-oikeiosis-polyloge-08-2020.pdf>. Schriftlicher Hintergrund für den am 29.09.2017 gehaltenen Tagungsvortrag: <http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/20-2017-petzold-h-g-2017o-fundamentale-bud-erfahrung-ein-weg-zu-heilung-gesundheit.html> Sigle (2017o).

Reichel, Auguste & Petzold, Hilarion G. (2011): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. In: Stumm, Gerhard (Hrsg.): Psychotherapie: Schulen und Methoden. Wien: Falter, 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, S. 351-355.

Roumanoff, Daniel: Kinomichi - die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung, Kristkeitz-Verlag, Leimen 1994

Stumm, Gerhard / Pritz, Alfred / Gumhalter, Paul / Nemeskeri, Nora / Voracek, Martin (Hrsg.): Personenlexikon der Psychotherapie. Wien: Springer-Verlag.

Tiwald, Horst (2007): Über die Einheit der Dreiheit von Achtsamkeit, Vorstellung und Wille Zur Trinität von Shen, Yi und Xin im Denkszusammenhang mit der Begrifflichkeit von PIERRE ABAELARD.
Online: http://horst-tiwald.de/wisstexte/philosophie/religion/abaelard_taiji2.pdf (2020-10-14).

Weaver, Judyth O. (2007): Der Einfluss von Elsa Gindler [Übersetzung von Theo Kierdorf]. In: Marlock, Gustl & Weiss, Halko (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 1. korrigierter Nachdruck 2007 zur Originalausgabe von 2006, S. 33-40.

Wolters, Jörg-Michael (2020a): Ereignis, Erlebnis, Erfahrung, Erkenntnis – Erwachen, Erleuchtung.
Online: <https://www.ursachewirkung.com/diskurs/3612-ereignis-erlebnis-erfahrung-erkenntnis-erwachen-erleuchtung> (2020-10-14).

Wolters, Jörg-Michael (2020b): Kampfkunst als Therapie: Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten. Norderstedt: BoD, 3. Korrigierte und um aktuelles Vor- und Nachwort ergänzte Neuauflage.

Zur Lippe, Rudolph (2014): Das Denken zum Tanzen bringen, Philosophie des Wandels und der Bewegung, Verlag Karl Alber Freiburg/München