

## ***Kinomichi - Gebet des Körpers***

Ein Gespräch mit Masamichi Noro<sup>1</sup>  
von Pierre Willequet <sup>2</sup>

Ferner Osten und westliche Welt haben oft Schwierigkeiten einander zu verstehen. Glücklicherweise gibt es in beiden Sphären Persönlichkeiten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die unterschiedlichen Vorstellungen von der Natur des Menschen, seinem Körper und all seinen Funktionen, miteinander zu versöhnen. Meister Noro ist eine solche Persönlichkeit.

Aufgewachsen in Japan und noch ganz in der alten Tradition erzogen hat er inzwischen bald 30 Jahre seines Lebens<sup>3</sup> in Frankreich verbracht. Dies gab ihm die Gelegenheit, sich mit der westlichen Mentalität, der hiesigen Form der Körpererziehung und den damit verbundenen Schwierigkeiten vertraut zu machen. Es gelang ihm sich an den westlichen Lebensstil anzupassen ohne dabei das spezifische seiner Herkunft einzubüßen.

Mit dem Kinomichi hat er seine ganz eigene Methode der Körperschulung entwickelt.

Er lädt uns ein, durch Bewegung, Langsamkeit und Stille einen neuen Zugang zu verborgenem Wissen und Erinnerungen, zum Gedächtnis des Körpers zu finden. Wir entdecken, dass die behutsame Integration scheinbarer Gegensätze wie Entschlossenheit und Leichtigkeit, Schnelligkeit und Geschmeidigkeit, Stärke und innerer Frieden ein Wesensmerkmal der Seele Japans darstellen, dass das Feste zärtlich sein kann und dass Zartheit gepaart mit Vitalität aus einer Geste oder Bewegung einen kreativen Akt machen können.

### ***Meister Noro, können Sie uns bitte kurz die Entstehung des Kinomichi beschreiben?***

Kinomichi entstand am Ende einer langen Vorbereitungsphase 1979. Ich habe intensive Studien betrieben - aber die wesentliche Quelle war mein Lehrer und Meister Morihei Ueshiba, an dessen Seite ich in Japan viele Jahre gelebt habe. Er hatte schon damals einen sagemumwobenen Ruf, aber aus meiner Sicht habe ich einen ganz einfachen und eigentlich normalen Menschen kennengelernt. Ausgangspunkt für meine Methode war das folgende Erlebnis: Eines Tages, nachdem ich lange und ausgiebig mit einem guten Freund geübt hatte, der heute selbst ein großer Meister ist, sagte dieser zu mir: "Vielen Dank!" Das war damals ganz ungewöhnlich und ich fragte ihn, warum er sich bedanke und er antwortete: " Ich fühle mich so wohl! Ich fühle mich offen, wie neugeboren!"

Ich war geradezu schockiert. Ich hatte die Techniken bis dahin nur als Kampftechniken gesehen. Sie hatten in mir eher Gefühle von Furcht bzw. das Gefühl, ständig auf der Hut sein zu müssen erzeugt, obwohl auch damals im Unterricht oft von Liebe und universellem Verständnis die Rede war. Nur in der alltäglichen Praxis des Übens kam das überhaupt nicht zum Tragen. Es wurde stillschweigend davon ausgegangen, man müsse nur diese Furcht vor der Konfrontation überwinden, dann würden Liebe, Freude und Frieden sich schon von allein einstellen. Ich aber hatte das Gefühl, immer aggressiver und zugleich ängstlicher und mißtrauischer zu werden. Und da stand plötzlich dieser Mensch vor mir und bedankte sich aus vollem Herzen. Er schlug mir sogar vor, uns regelmäßig zum weiteren Üben zu treffen. Mir wurde plötzlich klar, daß

---

<sup>1</sup> Erschienen in der Zeitschrift "Sources", Nr.23, Sept-Okt. 1989

<sup>2</sup> Kinomichi-Lehrer in Genf/Schweiz. Übersetzung: Andreas Lange-Böhm

<sup>3</sup> bis zu seinem Tode 2013 über 50 Jahre

die Techniken auch in einem positiven, kreativen Sinn nutzbar sein konnten, so dass am Ende mehr Offenheit und Vertrauen unter den Partnern entsteht.

Einen weiteren wichtigen Anstoß gab mir 1971 meine Begegnung mit Mlle. de Noiret und Mlle. Foix, zwei Physiotherapeutinnen. Sie sagten zu mir: "Ihr Körper ist müde und erschöpft ... kommen Sie doch mal zu uns." Ich nahm ihren Vorschlag an. Aber, wie gesagt, damals war ich sehr skeptisch und mißtrauisch und mein Körper voller Abwehrreflexe.

Sie begannen also mit ihren Übungen, langsamen Dehnungen der Arme, der Beine und des Nackens und ich reagierte zunächst mit Widerstand. Ich konnte diese Form der Berührung zunächst überhaupt nicht akzeptieren. Aber schon wenig später sagte ich mir, seltsam, trotz all meines Widerstandes, hat sich irgendwas in mir verändert, ich fühle mich ganz anders. Ich nahm immer mehr Anteil an dem was sie mir anboten und nach einer Stunde hatte ich den Eindruck vollkommen verwandelt zu sein, körperlich und geistig. Es war ein ganz unerhörtes Erlebnis für mich. Von diesem Augenblick an war es, als ob mein Körper meine bisherige Form des Übens ablehnte. Als ich sie an diesem Tage verließ, fühlte ich mich so verändert, dass auch ich spontan das Verlangen verspürte, mich zu bedanken. Und dieses Danke verband sich in mir mit einem Gefühl von Liebe. Hier war sie, die Liebe von der mein Meister so oft gesprochen hatte. Das sind jetzt nur zwei Ereignisse unter vielen. Am Ende war es ein ganzes Sammelsurium von Dingen, die zur Entstehung des Kinomichi beigetragen haben.

### ***Sie haben uns erzählt, der schwere Autounfall 1966 habe ihrem Leben eine völlig neue Wendung gegeben ...?***

Ja, ich habe erfahren, daß man in einem einzigen Augenblick vom Punkt höchster Meisterschaft buchstäblich ins Nichts stürzen kann. Ich war der festen Überzeugung, dies sei das Ende und ich könne meine Kunst nie wieder ausüben. Es war aber auch der Tod meines Hochmuts, er lag niedergeschmettert am Boden. Es stimmt, dies war der allererste Schritt zu etwas Neuem. Erst als ich diesen Zustand totalen Verlusts akzeptierte, konnte ich wirklich schöpferisch sein.

Nach dem Unfall arbeitete und trainierte ich mehr denn je zuvor. Ich wollte unbedingt den Noro, den ich verloren hatte, wiederfinden. Aber eines Tages blickte ich mich im Spiegel an und fragte mich: " Was tust Du da eigentlich?" In diesem Augenblick gab ich vieles auf. Karlfried Graf Dürckheim hätte es vielleicht als das Aufgeben des kleinen Ich bezeichnet. Ich hatte das Gefühl, mich der Quelle allen Lebens zu öffnen und Kinomichi entstand genau aus dieser Absicht heraus. Plötzlich konnte ich mich einer Vielzahl von Techniken öffnen, die ich bis dahin schlichtweg verachtet hatte. Besonders viel verdanke ich Frau Dr. Ehrenfried, die mir dabei sehr geholfen hat. Ich konnte es jetzt zulassen, von verschiedensten Techniken westlichen Ursprungs beeinflusst zu werden und fing an mich für die Techniken von Gerda Alexander, Moshé Feldenkreis u.a. zu interessieren, all diesen vielen Menschen, die intensiv die Verbindung von Körper und Geist studierten.

### ***Was ist das letztendliche Ziel ihrer Arbeit, wohin soll sie führen?***

Oh, diese Frage ist schwer zu beantworten. Hier im Westen wurde ja immer nach Stärke und Effizienz gesucht. Seit Jahrhunderten beherrschen dualistische Vorstellungen das Denken, das Gesetz der Gegensätze, die Einteilung in gut und böse, schwarz und weiß. Diese Haltung ist der des Kinomichi diametral entgegengesetzt.

Sportler bemessen oft in naiver Weise ihre Kraft an der Fähigkeit zur maximalen Muskelkontraktion. Ich hingegen behauptete, daß wirkliche Stärke nur auf der Grundlage

vollkommener Offenheit und Entspanntheit (= Dekontraktion) entsteht. Ich beobachte sehr oft meine Schüler. Anfangs, wenn sie eine Bewegung ausführen wollen, ist ihr ganzer Körper noch verspannt, als hätten sie einen Schildkrötenpanzer auf dem Rücken. Der Geist ist auch verkrampft bzw. "konzentriert". Sie meinen, Konzentration sei ein Zustand des Sich-Zusammenziehens oder des Sich-Schließens, mit der Vorstellung dann, aus dieser Anspannung heraus, explosionsartig alle Kraft nach außen zu bringen. Diese Form der Kraftentwicklung ist für mich aggressiv. Da sage ich Nein! Am Anfang jeder Aktion herrscht völlige Entspanntheit, Offenheit und Vertrauen.

Wenn Sie sich diesen Zustand des Zusammenziehens, des nach innen Gespanntseins genau anschauen, werden Sie bemerken, wieviel Angst sich dahinter verbirgt. Das Herz ist bedrückt, alles ist blockiert. Ja, man kann aus diesem Zustand heraus in einem kritischen Moment urplötzlich und sehr eindrucksvoll viel Energie freisetzen. Aber der Mensch dahinter zerstört sich dabei selbst.

Im Hinblick auf die Atmung erleben wir ähnliches: " Los, los, atmen Sie so tief ein, wie Sie können!" und danach kommt die Aufforderung, plötzlich alles rauszulassen, auch hier wie bei einer Explosion.

In der Medizin herrschen ganz ähnliche Vorstellungen. Wohlgermerkt, ich bin kein Arzt und kann mir vielleicht kein Urteil erlauben. Aber ich erkenne dort die gleiche dualistische Grundhaltung Krankheiten und ihrer Behandlung gegenüber. Anstatt an das globale Gleichgewicht einer Person zu denken, schaut man nur auf einen isolierten Faktor, z.B. ein Bakterium oder eine erkrankte Struktur, derer man sich nur entledigen muss. Mein Ansatz ist ein anderer. Man könnte sich vorstellen, daß unser Körper, wenn er sich im Gleichgewicht all seiner Kräfte befindet, in der Lage ist, aus dieser Quelle heraus eine ungeheure Lebenskraft zu entfalten, die Schädliches von ihm fernhält und Krankheit auf diesem Weg zum Verschwinden bringt. Beweisen kann ich es nicht, aber meine Intuition sagt mir, dass es so ist. Wir alle können in uns eine reinigende Kraft entwickeln. Der Mensch ist stark und zerbrechlich zugleich. Dieser Zerbrechlichkeit müssen wir aber auch Rechnung tragen, d.h. angesichts einer Erkrankung sie nicht sofort "abtöten" wollen, sondern sich zunächst erstmal selbst reinigen. *Hier liegt vielleicht das eigentliche Potential des Kinomichi.*

Wenn wir noch einige Jahrzehnte so fortfahren wie bisher werden wir am Ende uns vielleicht selbst zerstört haben. Das wissen wir übrigens schon sehr genau. Ich habe lange selbst aus dieser dualistischen und konfrontativen Grundhaltung heraus gelebt, aber seitdem ich an die Quelle des Lebens, die Liebe und Frieden sind, gerührt habe, kann ich nicht mehr zurück. Viele nennen mich einen Träumer und Utopisten und im Moment bin ich auch selbst noch auf der Suche, aber ich werde nicht aufgeben. Die Suche nach Vollkommenheit ist sicher endlos, man kann das Ziel nie ganz erreichen. Aber ich gehe diesen Weg weiter.

***Was das "Ki" betrifft: Was verstehen Sie darunter und was kann es für uns westliche Menschen konkret bedeuten?***

Es läßt sich nicht mehr präzise sagen aus welcher Epoche genau der Begriff "Ki" stammt. Ursprünglich kommt er aus dem Chinesischen. Im alten China suchte man intensiv nach Möglichkeiten der Lebensverlängerung, ja sogar nach Quellen der Unsterblichkeit.

Bei den alten Taoisten findet man eine alchemistische Tradition der Suche nach den Wurzeln der Unsterblichkeit, also noch weit vor Jesus Christus. Der Sake, der japanische Reiswein, war im Ursprung ein Elixier für langes Leben. Auch der Ursprung des Wortes "Ki" ist eng mit dieser Suche verbunden. Schon vor 3000 Jahren hatte man im alten

China erkennt, dass Polaritäten unser Leben bestimmen. Geist und Materie, Himmel und Erde, Vater und Mutter, Körper und Geist. Und man hatte erkannt, dass es darauf ankommt, diese Gegensätze zu harmonisieren, um inneren und äußeren Frieden zu verwirklichen. Ungleichgewicht von Körper und Geist ist der Beginn von Krankheit. Der Tod ist nur der Moment, in dem sich Körper und Geist vollständig voneinander scheiden. *Es gibt eine Kraft, die Körper und Geist zusammenhält. Diese Kraft muss man suchen und darin liegt auch der Ursprung des "Ki".*

Auch im Wort für Reis liegt eine spirituelle und symbolische Bedeutung. Damit er wachsen kann braucht er einerseits viel Wasser (Yin) und andererseits viel Sonne, Licht und Wärme (Yang), also Feuerenergie. Nur durch das Zusammenwirken beider Energien kann der Reis wachsen. Reis symbolisiert also für uns die Vereinigung der Elemente Feuer und Wasser, von Himmel und Erde.

### ***Der Begriff "Kami" enthält doch ebenfalls diese beiden Elemente?***

Ja! Das Zeichen "KA" steht für Feuer, das Zeichen "MI" für Wasser. Und "Ki" bedeutet ursprünglich die Erscheinung von Reis. In meinem Verständnis im Grunde die Realisation Gottes, aber wenn ich hier im Westen von Gott rede, dann taucht bei den meisten Menschen sofort ein bestimmtes Bild auf. Für uns Japaner gibt es ein solches Bild nicht. "Ki" bedeutet einfach die Einheit von Körper und Geist, die Vereinigung der Gegensätze, die Ganzheit.

### ***Können wir "Ki" konkret und ganz real in uns spüren?***

Gewiß, aber zuvor müssen wir verstehen, dass alles in uns, jede Zelle, unser Geist, Körper, unser ganzes Wesen dieser Vereinigung zu streben, ohne dass es extra gedacht oder gefühlt werden muss. Unser ganzes Wesen, wie auch das Universum selbst, streben zu dieser Einheit hin. Dem wird immer wieder entgegengehalten, dass es doch soviel Zerstörung und Destruktivität gäbe. Aber mit dieser Vorstellung befinden wir uns schon wieder mitten in der Dualität. Ich verwende während des Übens meine ganze Kraft und Entschlossenheit darauf, dass dieser Aspekt der Vereinigung und Harmonie hervortritt.

Im Atemvorgang finden wir eine schöne Parallele. Wenn Sie fröhlich und glücklich sind, dann lassen sie den Atem spontan aus sich herausströmen und durch dieses Loslassen im Atem erschaffen Sie in sich und um sich herum eine neue Dimension, einen immer größer werdenden Raum. Das Bewußtsein für die Ausatmung können Sie so immer weiter entwickeln. Das Einatmen kann daraufhin passiv erfolgen. Vollständiges Ausatmen zieht automatisch das Einatmen nach sich, das dann ohne jede Anstrengung erfolgt. Um zu leben, müssen wir unser Bewußtsein für die Ausatmung immer weiter entwickeln. Dadurch erschaffen wir den Raum um uns herum neu. Mich interessiert vor allem dieser schöpferische Aspekt.

Diesen Aspekt versuche ich bewußt zu erleben, dann muss ich an die andere Seite gar nicht mehr denken. Sie wird ganz von allein auftauchen, in dem Maße, indem ich meinen kreativen und expansiven Elan leben kann. *Ki ist für mich reine Schöpfung. Entwicklung von Ki bedeutet für mich, den dank bewußten Atmens geschaffenen größtmöglichen Raum zu entdecken und auszufüllen.*

Leider sind heutzutage die entgegenwirkenden Kräfte der Kontraktion infolge des allgegenwärtigen Stresses viel stärker ausgeprägt.

Was passiert z.B. im Augenblick eines Angriffs oder wenn Sie Angst haben? Sie werden instinktiv vor lauter Schreck einatmen, Ihr Innerstes hebt sich nach oben. Sind wir

traurig und depressiv passiert ähnliches. Plötzlich rückt das Einatmen ganz in den Vordergrund. Es ist ein tragischer Fehler, wenn wir glauben, wir könnten dank besseren Einatmens unser menschliches Potential weiterentwickeln. Schauen Sie sich nur all die Leute an, die mit ihren Kindern auf's Land oder an's Meer fahren und sie dann auffordern nun mal kräftig die gute Land- oder Meeresluft einzuatmen. Ich sehe darin eine Form der Mißachtung und Geringschätzung unseres Körpers. Als wäre er eine Maschine, die nur mit den richtigen Betriebsstoffen versorgt werden müsste um gut zu funktionieren. Das ist einfach falsch! Leider akzeptieren das nur die wenigsten. Wir müssen vollkommen umdenken, aber unsere Erziehung steht dem oft im Wege.

Ich sage nicht, Ausatmen sei gut und Einatmen schlecht. Ich möchte nur vermitteln, wie wichtig und bedeutsam es ist, die Ausatmung richtig, vollständig und als schöpferisch zu erleben und dass daraufhin auch die Einatmung sich vollkommen verändert und ihrerseits wieder schöpferisch werden kann. Unser ganzes Leben ist Atem. Einatmen vollzieht sich unbewußt und automatisch, reflexhaft. Fange ich aber erst einmal an, mich auf die Einatmung zu konzentrieren und diesen an sich passiven Vorgang aktiv zu forcieren, beginnt ein zerstörerischer Prozess. Denn indem ich das, was passiv ist zu einem aktiven Vorgang mache, trete ich in Widerspruch zu allgemeinen Naturgesetzen.

***In Ihren Kursen weisen Sie uns immer wieder an konzentriert zu sein ... ganz ohne sich dabei zu konzentrieren! Was meinen Sie damit?***

Im Wort Konzentration steckt eine Falle. Das Gesicht ist ein Spiegel unseres Inneren. Konzentriert sich jemand, so kann man beobachten, wie sich dabei sein Gesicht verzieht, fast zu einer Grimasse. Das ist merkwürdig. Der Buddha hat in seiner Meditationshaltung fast immer eine Art Halb-Lächeln. Das ist für mich Ausdruck eines Zustands perfekter Harmonie und Gleichgewichts. Aber selbst während dieser Übung des stillen Sitzen scheinen noch viele Menschen in einen Käfig zu geraten, in diese Falle, mit der solche Vorstellungen von Meditation und Konzentration verbunden sind. Vielleicht ist dies eine spezifisch westliche kulturelle Prägung. Man assoziiert das Konzentriertsein mit einem Zustand von Sammlung, einer nach innen geschlossenen Körperhaltung. Schauen Sie sich nur den Denker von Rodin an, seine physische Körperhaltung. Ob in dieser Haltung Entwicklung möglich ist? Vielleicht ... aber mein Weg ist ein anderer.

Im Westen mißt man dem Denken und dem Verstand enorme Bedeutung bei und das beeinflußt Menschen der westlichen Welt ungemein. Deswegen sage ich meinen Schülern oft: "Hört auf Euch zu konzentrieren!" Für mich liegt wahre Konzentration in der Union von Körper und Geist, aber auch diese Idee wird von vielen im Sinne eines Rückzugs auf sich selbst interpretiert.

Mir fällt auch auf, daß Menschen, die sich den spirituellen Übungen des Ostens widmen, leicht Haltungen und Gesten einnehmen, von denen sie meinen, das seien die Haltungen der großen Weisen des Ostens. Was für Grimassen und Karikaturen man dabei erleben kann!

Hat nicht gerade einer dieser Weisen gesagt: "Ein seichter Fluss ist an der Oberfläche sehr aufgewühlt, der tiefe Fluß hingegen bleibt still und ruhig ...!" Aber hier glauben einige, sie müssten sich lange Bärte wachsen lassen und eine bestimmte, sehr aufgesetzt wirkende Gestik und Haltung einnehmen. Das ist einfach nur lächerlich.

Diese Vorstellung von Konzentration möchte ich loswerden. Die soll in meinen Kursen nicht auftauchen. Wenn Leute mit einem solchen Gesicht in meine Kurse kommen, dann zupfe ich sie leicht am Ohrläppchen, um ihnen ein Lächeln zu entlocken. Für mich kommt dieses Lächeln einem Gebet gleich. Ich versuche immer wieder zu vermitteln,

wie wichtig dieser Zustand des Lächelns ist, denn er ist Ausdruck des Sich-Öffnens. Aber viele lehnen das ab, genauso wie sie auch den Kontakt, die direkte Berührung von Haut zu Haut schon ablehnen. Es gibt leider so viel Mißtrauen und Angst.

***Manchmal sagen Sie, man könne das Kinomichi tatsächlich als eine Art Gebet ansehen?***

Das Gebet ist die Vereinigung eines Menschen mit dem Universum. Mir geht es um diesen Zustand. Wofür haben wir überhaupt einen Körper, wenn nicht, um uns zu bewegen? Und die Bewegung, wozu kann sie gut sein? Reine Fortbewegung? Für mich geht es um mehr. Bewegung um Eins zu werden mit dem Universum, um die Harmonie von Mensch und Himmel und Erde zu realisieren. Sogar im Schlaf bewegt sich unser Körper noch! Warum? Um ganz zu werden. Unbewußt sucht unser Körper immer nach dieser Form der Einheit. Aber leider lassen sich alle Bewegungen auch in einem anderen Sinne, in einem destruktiven Sinne benutzen.

*Ich suche die Bewegung, die Himmel, Erde und Mensch eins werden läßt - darin liegt für mich das Gebet.*

Im Westen denkt man beim Beten zuallererst ans Bitten: Herr, gib mir dies oder gib mir jenes ... Aber wenn ich mir die großen Weisen und alten Meister anschau, so bitten sie niemals um etwas. Niemals! Im Gegenteil, ihre Kraft ist das Geben! Aber zuvor muss man üben, üben und nochmals üben.

Leider glauben viele, schon nach wenigen Stunden spüren zu können, wohin dies alles führt. Das ist lächerlich. Weil im Üben alles in uns einer Wandlung unterzogen wird und dieser Prozess so viel Zeit braucht. Wenn sich Leute in meine Kurse einschreiben, sage ich ihnen immer: "Oh, Sie werden schon sehen, in dreißig Jahren oder in fünfzig Jahren...!"

Aber das ist der einzige Weg: die Zeit. Anders geht es nicht. So ist es eben.