

## **Kinomichi – Entwicklung einer Kampfkunst im 20. und 21. Jahrhundert**

Andreas Lange-Böhm, Vorsitzender Kinomichi Deutschland e.V., Mitglied im Technischen Komitee der IKA (International Kishin Ryu Association), Facharzt f. Allgemeinmedizin seit 1980

*Kinomichi* ist eine Bewegungskunst und ein Übungsweg, der im Jahr 1979 von dem japanischen Aikidomeister *Masamichi Noro* (1935 – 2013) in Paris begründet wurde.

Das *Kinomichi* verbindet Elemente des traditionellen Budos und modifizierter Techniken der Kampfkunst Aikido mit den Prinzipien westlicher Bewegungslehren.

So entstand seit dem Ende der 1970er Jahre eine Bewegungsform, die bis ins hohe Alter praktiziert werden kann.

Wie in anderen Budokünsten auch, dient die Technik des *Kinomichi* der Entwicklung einer Bewegung, in der die psychische und physische Verfasstheit der Übenden zu einer Einheit finden sollen. Ähnlich wie sich Emotionalität und Körperhaltung in einer Person wechselseitig beeinflussen und widerspiegeln, bilden sich in den Bewegungen des *Kinomichis* Resonanzen zwischen den Partner\*innen aus. Es entsteht ein non-verbaler Dialog, ein Wechselspiel von Geben und Nehmen, Nähe und Distanz, Verbinden und Loslassen, getragen von einer inneren Gespanntheit, die auf der optimalen Ausrichtung der Körper im Raum und einem Gleichgewicht der Kräfte beider Partner\*innen beruht.

Bewegung, Energie und Atem werden zum Medium auf dem Weg zu einer harmonischen Entfaltung des Körpers. Wesentliches Element der Übungen des *Kinomichi* ist die Beziehung zwischen den Partner\*innen. Damit wird das konstruktive Miteinander an die Stelle des traditionellen Gegeneinanders gesetzt, dass in vielen Kampfkünsten vorherrscht. Die Energie der Partner\*innen kann sich dank der variantenreichen Bewegungstechniken wechselseitig potenzieren. Neben der Beweglichkeit werden in jedem Alter die Wahrnehmung des Körpers und psycho-physische Resilienz gestärkt. Die Bewegungstechniken selbst tragen den anatomischen und physiologischen Gegebenheiten des Körpers in besonderem Maße Rechnung, um langfristig Überlastungen von muskulären, artikulären und faszialen Strukturen zu vermeiden.

Beim *Kinomichi* geht es, anders als in den meisten Kampfkünsten vor allem darum, innere Widerstände zu überwinden und gewaltfreie Lösungsstrategien für Konflikte zu finden.

Damit wurden die ursprünglichen Techniken einer Kampfkunst, wie dem Aikido, in eine gewalt- und kampffreie Bewegungskunst überführt.

*Kinomichi* ist ein Weg der Erforschung der eigenen vitalen Energie, mit der eine umfassende Entfaltung unserer Potentiale ohne physische oder psychische Schädigung möglich wird.

### **Literatur**

Daniel Roumanoff: *Kinomichi – Die Methode Noro, Berührung-Beziehung-Bewegung*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg – Leimen, 1994, ISBN 3 921508 59

Raymond Murcia: *Le Kinomichi – du mouvement à la creation. Rencontre avec Masamichi Noro*. Éditions Dervy, 1996, Paris, ISBN 2 85076 806 5

