

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert*, *Apostolos Tsomplektis*, *Hilarion G. Petzold*, *Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höbmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückes-
wagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag *Petzold + Sieper Hückeswagen*.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 01/2022

KINOMICHI: Moderne Synthese fernöstlicher Budokunst und westlicher Bewegungslehren

Von Andreas Lange-Böhm *, Berlin

* Facharzt für Allgemeinmedizin i.R., Chirotherapie und Osteopathie. Seit 1975 Schüler von Masamichi Noro, 4. Dan Kinomichi, 5.Dan DNBK - Renshi. Vorsitzender Kinomichi Deutschland e.V., Mitglied im Vorstand und im Technischen Kommité der IKA (International Kishin-Ryu Association) (Information: <https://kinomichi-international.org/de/organigramme>) sowie Leiter des Kinomichi-Dojo „Raum für Bewegung“ in Berlin (Information: <https://www.kinomichi-berlin.de/>).

KINOMICHI ist eine moderne Bewegungskunst und ein Übungsweg, der 1979 von dem japanischen Meister MASAMICHI NORO (1935 – 2013) in Paris begründet wurde. Es verbindet Elemente traditionellen Budos und modifizierte Techniken des Aikido mit Prinzipien westlicher Bewegungslehren wie der Eutonie und der holistischen Gymnastik Lily Ehrenfrieds. So entstand eine in sieben Initiationen gegliederte Bewegungsform, die bis ins hohe Alter praktiziert werden kann. Bewegung, Energie und Atem sind die Materialien für einen Weg harmonischer Entfaltung und persönlicher Vervollkommnung. Ursprünglich als „Anti-Kampfkunst“ konzipiert, stellt KINOMICHI von Anfang an den konstruktiven Charakter von Beziehung zu Partner*innen in den Mittelpunkt. Die Lebensenergie der Partner*innen kann sich dank der Bewegungstechniken wechselseitig potenzieren und Resilienz und vitalen Elan stärken. Die Erkenntnis vieler Kampfkünste, dass Gewalt nur immer wieder neue Gewalt erzeugt und es vor allem darum geht die inneren „Feinde“ und Hemmnisse zu überwinden und gewaltfreie Lösungsstrategien für Konflikte jedweder Art zu finden, stellt KINOMICHI gleich an den Anfang allen Übens. In der Summe ist KINOMICHI ein Weg der Erforschung der ureigenen vitalen menschlichen Energie, die eine umfassende Entfaltung des Potentials eines jeden ohne physische oder psychische Schädigung ermöglicht oder in den Worten Meister Noros: die Suche nach der Harmonie von Himmel, Erde und Mensch.

Einleitung

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 Ju-do, Ken-do, Aiki-do bzw. im Oberbegriff des *Bu-do* auftaucht. *Do* bezeichnet neben dem körperlichen vor allem den geistig-spirituellen Charakter eines Übungsweg. Bis vor kurzem bezeichnete ich *Kinomichi* noch als den jüngsten Spross in der langen Linie der asiatischen Kampf- und der japanischen Budokünste.¹ Inzwischen ist es allerdings gar nicht mehr so jung. Entwickelt wurde es in den 1970er Jahren von dem japanischen Meister *NORO Masamichi* (1935-2013)² 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

¹ „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).

² Nach Lind (1996: 479) sei *Kinomichi* von Noro in Japan gegründet worden. Im Unterschied dazu schreiben Habersetzer & Habersetzer (2019), dass es 1979 von dem Japaner Masamichi Noro gegründet worden sei. Crudelli (2009: 238f., 265) verortet *Kinomichi* als Kampfkunst in Europa – 1979 in Paris eingeführt und aus dem japanischen *Aikido* gekommen. Redaktionelle Anmerk.: Die Aussage von Lind ist unzutreffend. Habersetzer und Crudelli liegen dagegen richtig. *Kinomichi* wurde von Noro in Paris begründet und 1979 erstmals öffentlich vorgestellt, anfangs auch dezidiert als „Anti-Kampfkunst“.

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, hatte in Berlin ein „Seminar für Harmonische Körperausbildung“ und mit ihrem experimentiellen 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 benennen/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): In einem Vortrag zur ‚Gymnastik des Berufsmenschens‘ (1926) beschreibt sie ihre Arbeit nicht als Psychotherapie, aber schildert „theoretische Voraussetzungen, Vorgehensweisen und Ergebnisse ihrer Arbeit, die auch Voraussetzungen, Praxis und Ergebnisse psychotherapeutischer Methoden sind“ (Pokorny in: Stumm et al., 2005: 174f.).

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).

Kinomichi ist als Übungssystem eine Technik der Selbstkultivierung. Mit der Entwicklung und Fortschreibung des *Kinomichi* ist ein in Stufen (oder auch *Initiationen*) gegliedertes Bewegungssystem entstanden, das es Schüler*Innen ermöglicht, den Raum der Bewegungen in sich zu entdecken und auszubilden. Dabei bilden die einzelnen Initiationen keine in sich abgeschlossenen Bereiche, die nacheinander durchlaufen werden, vielmehr stellen sie Progressionen dar, die aufeinander aufbauen. Schon in den allerersten Stufen ist alles enthalten, was sich in den höheren Stufen in immer größerer Dynamik entfaltet, weshalb man gerade die sog. Initiation 1 immer wieder praktiziert und nach und nach erst 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 den Hakamarock. *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 bis ins hohe Alter praktiziert werden kann: „*Je vais dynamiser le troisième âge*“⁵ – 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 KINOMICHI⁶

Masamichi Noro war ein Meister der japanischen Kampfkunst Aikido. Sechs Jahre lang war er „uchi-deshi“⁷, 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

⁵ „Ich werde das dritte Lebensalter in Bewegung bringen.“

⁶ 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.

⁷ Hall (2012: 527) umreisst *uchi deshi* knapp als „内弟子. A live-in disciple; an apprentice“. Darüber hinaus taucht Noro in dessen gesamter Enzyklopädie nicht auf: Es gibt keinen Eintrag für *Kinomichi*, keinen für Noro und in den Artikeln zu Aiki(do) tauchen weder Noro noch *Kinomichi* auf (vgl. Hall, 2012: 21ff., 531ff.).

Vorträgen und Reisen.⁸ Sechs Jahre lang, von 1955 – 1961 war Noro in Japan tagaus tagein an Meister Ueshibas Seite, bevor er 1961 – mit gerade einmal 26 Jahren und als jüngster Shihan⁹ – von ihm nach Europa entsandt wurde – mit dem Auftrag, die Kunst des Aikido zu verbreiten.¹⁰

Ab dem Beginn der 1970er Jahre entwickelte Noro dann sukzessive das *Kinomichi* und 1979 stellte er es 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 in Frage zu stellen.

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.¹¹

Es gibt aber eine ganze Reihe von Interviews. Eines der interessantesten führte Bernd Sobolla im Jahr 1998 anlässlich seines alljährlichen Kinomichi-Lehrgangs in Berlin.¹² 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 durchaus auch von ihm selbst gepflegter Mythos der Unbesiegbarkeit sei 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 seinem Bruch mit dem etablierten Aikido führte.¹³

⁸ S.a. weiterführend zu uchi-deshi: Habersetzer & Habersetzer (2019: 1064) sowie Lind (1996: 889f.).

⁹ 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.

¹⁰ Zur ausführlichen Biographie Masamichi Noros: <https://kinomichi-berlin.de/de/noro.html>. S.a. Habersetzer & Habersetzer (2019: 721). Was die Aussendung nach Europa betrifft, war Noro nicht der Einzige: Nach Lind (1996: 642) war André Nocquet von 1955-1957 ebenfalls direkter Schüler Ueshibas und wurde zur Verbreitung des Aikido in Europa entsandt.

¹¹ Hier findet sich eine relativ komplette Sammlung: <https://www.youtube.com/user/nicoaikicam>

¹² Vgl. <https://kinomichi.berlin/2019/08/04/interview-mit-meister-masamichi-noro-berlin-1998/>.

¹³ 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

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.¹⁴ 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.¹⁵

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 Ueshiba¹⁶, 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.¹⁷

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.¹⁸

Ansicht, dass in der Praxis in den Köpfen der Schüler*Innen allzu oft der Wunsch dominierte Unbesiegbare 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.

¹⁴ 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“.

¹⁵ 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.).

¹⁶ <http://www.aikikai.or.jp/eng/>

¹⁷ Vgl. das Interview mit Lucien Forni, geführt von Bernd Sobolla am 7. Juni 2020: <https://kinomichi.berlin/2020/06/07/interview-mit-lucien-forni/>

¹⁸ Vgl. Dürckheim (1981).

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 vom 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 am 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 das willentlich versuche, um so mehr verfehle man es.

In der Terminologie des Kinomichi sind es die sich wandelnden Kräfte der Erde und des Himmels, die in wechselnden Anteilen in jedem Menschen wirken.¹⁹ 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.“²⁰ 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 etabliere sich dann von allein, wenn dieser Energiefluss sich genau im Gleichgewicht befinde. Da die Schwerkraft ohnehin ständig auf uns einwirkt, genüge es, die Aufmerksamkeit ganz der entgegengesetzten Kraft der Aufrichtung zu widmen. Die Aufrichtung wiederum dürfe 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 für die Haltung verantwortlichen Muskulatur, weich und gelöst, aber dennoch nicht kraftlos, vergleichbar dem in der Eutonie propagierten Eu-tonus.²¹ Eine solche körperliche Verfasstheit innerer Gelöstheit bei gleichzeitig elastischer Gespanntheit war von jeher 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 so ihre unmittelbare Handlungsfähigkeit auf die Probe zu stellen.

Aber Masamichi Noro war kein Theoretiker.²² Immer wieder hörte man in seinen Kursen „*trop de tête!*“ – zu viel Kopf. Alles was er entwickelte, war Ergebnis seiner Sensibilität und gelebten Erfahrung.²³ Heute

¹⁹ Vgl. Tiwald (2007). S.a. Crudelli (2009: 265): „*Kinomichi* betont den natürlichen Fluss des Qi. Schlüsselement ist die Verbindung von Mensch, Himmel und Erde mit dem Ziel, durch den Kampf nach Regeln einen harmonischen Frieden zu begreifen und zu erreichen“.

²⁰ In Daniel Roumanoff, *Kinomichi - die Methode Noro*, Berührung, Beziehung, Bewegung, Kristkeiz-Verlag, Leimen 1994, S. 15

²¹ Tonus von gr. *Tovoc* = 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.

²² 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 alleine erreicht werden könne. Stattdessen bedarf es einer Kultivierungspraxis „by means of one’s total mind and body“ (Yuasa, zit. n. Johnson, 2015: 123).

²³ 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

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 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 auch natürlicherweise beim normalen Gehen geschieht, was wiederum blitzschnelle Gewichtsverlagerungen und Körperwendungen begünstigt oder auch 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 extrem verlangsamt und zugleich räumlich ausgedehnt, so dass man sie wie unter einem Mikroskop in jeder Phase überdeutlich wahrnehmen konnte und im selben Atemzug der übergroßen Neigung zur Kontraktion entgegenwirken konnte. Dabei wird zunächst eine statisch anmutende Ausgangsstellung eingenommen, in der die Verbindungslinien von den Füßen zum

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 selber, 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). Dies soll genügen – es würde den Rahmen sprengen, wenn man bspw. untersucht, ob Noros Autounfall mit Zirfas‘ (in: Bilstein & Peskoller, 2013: 217ff.) Ausführungen zu ‚Störfahrungen‘ und ‚Lebenserfahrungen‘ als ‚spezielle Erfahrung, wo Leiblichkeit von Belang ist‘ sinnvoll beleuchtet werden kann. Oder wie es mit Wolters – sich als (mit seiner Dissertation) Begründer von Budopädagogik und Budootherapie sehend (vgl. Wolters, 2020b: V) – „Ereignis, Erlebnis, Erfahrung, Erkenntnis – Erwachen, Erleuchtung“ und Budo aussieht (vgl. Wolters 2020a). oder was ist mit Hermann Schmitz‘ Leiblichkeit bzw. eigenleiblichem Spüren und dergleichen? Wie ist es zu handeln, „wenn Erfahrung nicht kontextgebunden und vor einem Horizont, nicht in der Verortung an Zeit und Raum, einem Hier und Jetzt gebunden verstanden wird, sondern Erfahrung allein aus einem inneren bzw. eigenleiblichen Spüren heraus begründet“ (Westphal in: Bilstein & Peskoller, 2013: 133f.)?

Kopf beziehungsweise zu den Händen erspürt werden und die Auswirkung der durch die Partner induzierten spiraligen Bewegungen studiert werden kann. Dies ist im Wesentlichen die Arbeit der sechs Bewegungen, die heute in der Initiation 1 zusammengefasst sind. Hier wird schnell deutlich, wie sich gewohnte alltägliche Bewegungs- und Denkmuster in den Bewegungen widerspiegeln: Wenn wir etwas mit den Händen greifen, etwas festhalten und an uns heranzuführen, nutzen wir die Fähigkeit der Muskeln zur Kontraktion. Gesten der Extension sind im Alltag sehr viel seltener. Vielleicht gehen viele Menschen deshalb so gern in Stadien und 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 und Messer oder Esstättchen 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 benutzen. Vierter und fünfter 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.

Im *Kinomichi* wurden die einzelnen Bewegungen über Jahre hinweg immer wieder hinsichtlich ihrer Wirkung auf den ganzen Körper detailliert beobachtet und analysiert. Es wurde u.a. viel experimentiert mit dem Zusammenspiel von Stimme, Atem und Bewegung, um zu erfahren, wie sich Bewegungen unter dem Einfluss von Tönen und Klängen verändern. Resonanzen der verschiedenen Vokale im Körper wurden erforscht, von unterschiedlich laut gesprochen, singend oder schreiend bis hin zu extrem lauten Ki-ai's.²⁴ Nach diesen Erfahrungen lag es nahe, auch den Körper selbst als Instrument zu betrachten, das erst einmal gestimmt werden muss, bevor man darauf spielen kann.

Die sechs Grundtechniken – drei sogenannte Himmels- und drei Erdbewegungen – erwiesen sich dafür als ideal, weil sie den anatomischen Bedingungen des Körpers optimal Rechnung tragen. Die langen Röhrenknochen der Extremitäten sind in sich leicht gedreht, Muskeln und Sehnen laufen in spiraligen Windungen um sie herum. Jede dieser Bewegungen folgt dem Prinzip einer Kombination von Dehnung und spiralförmiger Rotation, sie schrauben sich 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, um die Resonanzfähigkeit zu erhöhen. Die sechs Grundbewegungen bieten ein schier unerschöpfliches Forschungsfeld. Mit den Bewegungen lassen sich auch noch die entlegensten Winkel des Körpers öffnen und erschließen. 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.

²⁴ Ki-ai, wörtl. Harmonisierung des Ki. Energetisierende Schreie bei Übungen mit dem Schwert, oft missverstanden als reine Kampfschreie.

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 andere Japaner Taisen Deshimaru²⁵ und Itsuo Tsuda²⁶, die ihn stark beeinflussten. Im Jahr 1979 begegnete er dann 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.²⁷ Er lud sie ein, 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“, die deutlich weicher als im *Aikido* ausgeführt werden. Im Vordergrund steht, durch bestmögliche achsengerechte innere Ausrichtung eine stabile und sichere Verbindung zum Partner zu finden. Stabil bedeutet hier aber nicht fixiert. Höchste Stabilität hat ein geschmeidiger, flexibler Körper, der jederzeit wieder in seine Ausgangslage zurückschwingen kann und dabei seine innere Verbindung „*terre-ciel*“ beibehalten kann. Jede der 16 Kontaktformen, in denen mal ein Partner 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, bietet neue Ansatzpunkte, diese Verfasstheit auszuloten und einzuüben. Die Bewegungstechniken sind mit jenen des Aikido identisch²⁸, aber Ihre Form und die damit verbundene Absicht ist eine gänzlich andere. Sie tragen auch keine spezifischen Namen, sondern sind einfach in japanischer Zählweise durchnummeriert. Die ganze Atmosphäre beim Üben ist eher spielerisch leicht denn grimmig ernst.

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 Budokunst²⁹ in der Überwindung

²⁵ Taisen Deshimaru (1914-1982), Roshi und japanischer Zen-Meister der Soto-Linie.

²⁶ Itsuo Tsuda (1914-1984), japanischer Philosoph, Aikido- und Seitalehrer, Begründer des Katsugen-Undo.

²⁷ 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).

²⁸ Es war Masamichi Noro, der die noch heute im Aikikai Deutschland gebräuchliche technische Klassifikation erstmals erstellte.

²⁹ Noro gab eine eigene 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].

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*.“³⁰ 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 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 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.

³⁰ So schrieb einst Dürckheim (1981: 105).

Eine schlichte Berührung an den Händen erscheint einfach, aber auch hier erweist sich das scheinbar einfache als das Schwierigste.³¹ 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*³² 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 Brücke³³, 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 körperlich 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 immer wieder Fortgeschrittene und Anfänger 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 „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 enorm vergrößert und die Bewegungslinien noch einmal 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 Meister werde, zu seiner wahren Natur

³¹ 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.

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 die Situation.

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

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 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 zu 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

³⁴ 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. ...“.

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

kleiner werdenden spiralgigen 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 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 keineswegs 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-verbale 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 vom Wechselspiel von Nähe und Distanz und der menschlichen Wärme, die sich in der Qualität einer Berührung ausdrücken. Im *Kinomichi* interagieren Menschen mit Hilfe kodifizierter Techniken so, dass die ihnen innewohnende Energie oder Lebenskraft sich verbindet und gegenseitig stärkt, wodurch eine Art von Kontakt entsteht, die immer wieder als belebend und befreiend beschrieben wird. Sie tun das, indem sie es vermeiden einer Kraft einfach eine andere entgegenzusetzen und sich so gewaltsam durchzusetzen. Anstatt einer auf sie einwirkenden Kraft Widerstand zu leisten, suchen sie, sich mit ihr zu verbinden, um sie dann in eine andere Richtung zu lenken. So entsteht am Ende ein gemeinsamer Weg. Insofern bietet *Kinomichi* auch durchaus ein Modell für Konfliktlösungen. 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 Masamichi Noro's, das seinen Anspruch belegt, *Kinomichi* zu einer Bewegungskunst auszugestalten „So bin ich ein Künstler, der künftige Künstler formt. Meine

³⁸ Ebenda: S. 45

³⁹ Ebenda: S. 47

*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 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 Sprache⁴², ein Musikinstrument zu spielen oder Gesangsunterricht zu nehmen oder verschiedene Formen des Tanzes⁴³ 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, 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

⁴⁰ Geleitwort Masamichi Noro, S. 8/9 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

⁴² Viele lernen Französisch, da viele Kurse von französischen Lehrer*innen gegeben werden.

⁴³ Hier ist es besonders der Tango, in dem ebenfalls das Eingehen auf den/die Partner*in essentiell ist und es mit dem „Tango nuevo“ eine ähnliche Ablösung vom traditionellen Tango gegeben hat wie beim Kinomichi vom Aikido.

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.

Zusammenfassung: KINOMICHI: Moderne Synthese fernöstlicher Budokunst und westlicher Bewegungslehren.

Der Artikel beschreibt die Entstehung des KINOMICHI als einem körperbasierten Weg der Erforschung ureigener menschlicher Energie und den Werdegang seines Begründers MASAMICHI NORO (1935 - 2013). In einem ersten Teil werden Gemeinsamkeiten wie auch die Unterschiede der ideellen Grundausrichtung zu traditionellen Kampfkünsten dargestellt. Im zweiten Teil werden die biographischen Hintergründe, die historische Entwicklung und der Paradigmenwechsel, den KINOMICHI letztlich bedeutet, näher beschrieben sowie Bezüge zu wichtigen Mentoren und Impulsgebern aufgezeigt und auf die Übereinstimmung mit wichtigen Theorien zur Kinästhesie der Musik und Körpermusikalität näher eingegangen.

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.

Keywords: 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-Disziplin⁴⁴. Gründung des Lehrerverbandes KIIA.
4. Ab ca. 2005 Entwicklung einer Art Oberstufe des Kinomichi, die Noro „*Kishindo*“ nannte,⁴⁵ die er aber auf Grund zunehmender gesundheitlicher Probleme nicht mehr selbst zu Ende führen konnte.
5. Die Zeit nach Noros Tod von März 2013 bis Ende 2018 war geprägt von einem Rechtsstreit mit den Erben der Familie Noro über die Nutzung der Namensbezeichnung „Kinomichi“, der letztlich zu Gunsten der KIIA, der Vereinigung aller bis dahin noch von Noro persönlich ausgebildeten Lehrer, entschieden wurde.
6. 2016 Anerkennung des *Kinomichi* in Japan und Aufnahme in die 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-Graduierungssystem⁴⁶ angegliedert und erhält die Berechtigung, staatliche Diplome (Brevet fédéral und Diplôme d’Etat) zu vergeben.

⁴⁴ Durch das französische Ministerium für Jugend und Sport

⁴⁵ 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.

⁴⁶ In Frankreich sind Dan-Grade staatliche Diplome. Der 2. Dan entspricht einem Berufsabschluss und ist Voraussetzung zur Ausübung des Lehrberufs 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.

Bayertz, Kurt (2012): Der aufrechte Gang, eine Geschichte des anthropologischen Denkens. C.H. Beck München

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

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 – unveränd.Neuaufgabe 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.

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

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

Tiwald, Horst (2007): Über die Einheit der Dreiheit von Achtsamkeit, Vorstellung und Wille Zur Trinität von Shen, Yi und Xin im Denzusammenhang 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.