

**Budotherapeutische Interventionen
bei Störungen der Impulskontrolle und Affektregulation**
„Friede in mir – Friede in der Welt“

KINOMICHI

Von Kampfkunst zur Lebenskunst – Vom Gegeneinander zum Miteinander.

Wahrnehmung eines Gegenübers

Gegner*in / Feind*in		Partner*in / Freund*in
Abwehr- Verteidigung - Schutz	mentale Reaktion	Willkommen - Öffnung Einladung
kampfbereit - aggressiv Erhöhte Muskelspannung in Nacken/Schulter/unterem Rücken	körperliche Reaktion	Innere Gelöstheit elastische Gespannheit
Angst Verengung des Wahrnehmungsraums	emotionale Reaktion	Freude - Lächeln - Gelöstheit Erweiterung des Wahrnehmungsraumes
Misstrauen Zunehmende Distanz Beziehungsverweigerung	perspektivisch	Gelassenheit - Vertrauen Nähe - Empathie Konstruktive Beziehung

Freundlich, offen, empathisch und zugewandt zu sein bedeutet nicht wehrlos zu sein!

Alles **Üben im Kinomichi** dient der Wahrnehmung des uns umgebenden Raumes, des eigenen inneren Raumes **und der Partner*innen**. Aus dem Gefühl des Verbunden Seins mit allem Lebendigen entfaltet sich **im Kontakt zueinander** die Sphäre des Ki. In dieser Sphäre kann sich ein Gefühl des In-Sich-Ruhens (innerer Friede – vom Himmel zur Erde) und der Aufrichtung (Stärke und der Kraft zum Standhalten – von der Erde zum Himmel) entfalten.

Der Fokus des aktiven Übens liegt auf der Gestaltung der Beziehung zum Gegenüber.

Meister Noros fünf „S“ des Kinomichi

Sourire = Lächeln

Souplesse = Geschmeidigkeit

Spirale = spiralförmig

Sexy

Silence ou **S**piritualité = Stille oder Spiritualität

Technik ist im **Kinomichi** 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. Zwei Partner, die miteinander in Kontakt treten und zusammen 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 beider Partner** beruht.

„Der Sinn des Übens ... ist nicht die Gewinnung eines größeren weltlichen Wissens oder Könnens, sondern die Verwirklichung eines höheren Seins.“ - Karlfried Graf Dürckheim

Guter Wille allein reicht nicht. Es müssen noch die inneren und äußeren Voraussetzungen für ein gelingendes, konstruktives Miteinander geschaffen werden.

Techniken die dazu dienen

- Atemübungen
- "Seiza" in Stille
- Mobilisationen in Form von Dehnungen, Massagen
- Kontaktübungen, Erspüren von Berührungsgqualitäten und Kraftlinien
- Slow-down!
Alle Techniken werden zunächst äußerst langsam bzw. räumlich vergrößert (z.B. mit Hilfe eines Jo) eingeübt.

Mir erscheint Kinomichi wie eine „Schule des Spiegeln“. Heißt es nicht, ein Meister sei wie ein großer Spiegel? So wie der Geist in der Zen-Meditation klar werde, so soll auch das Innere des Körpers mittels der Bewegungstechniken „gereinigt“ und klar wie ein Spiegel werden. Nach Meister Noro könne uns dieser klare Spiegel am Ende erlauben, mit dem ganzen Universum in Resonanz zu treten und zu bewussteren, mitfühlenderen Wesen zu werden.

