



**Einladung zu einem Lehrgang
mit**

Pierre Willequet

Kinomichi

**am Samstag /Sonntag den
17./18. April 2010**

**Zeit: Samstag 17. April 15.00 Uhr – 19.00 Uhr
Sonntag 18. April 10.00 Uhr – 14.00 Uhr**

**Ort: Dojo des Aikikai Freiburg e.V.
Lörracher Straße 39 a
79115 Freiburg**

Kosten: 30 EURO (gesamter Lehrgang)

**Übernachtungsmöglichkeiten im Dojo und privat.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte Stock und Schwert mitbringen.**

**Kontakt: Rainer Kapteinat Tel. 0761/283534
e-Mail: Rainer.Kapteinat@gmx.de
Homepage: www.aikikai-freiburg.de**

Was ist Kinomichi?

Kinomichi® ist ein japanisches Wort. Ki - no - michi bedeutet "Weg der vitalen Energie". Kinomichi® ist eine Bewegungskunst - verwurzelt in der Tradition japanischer Disziplinen (Aikido) und inspiriert von westlichen Methoden der Körperarbeit (Ehrenfried, Tanz, Theater, Eutonie).

Kinomichi® wurde 1979 in Frankreich von Meister Masamichi Noro entwickelt. Er ist ein direkter Schüler von M. Ueshiba, dem Gründer des Aikidos.

Die Bewegungstechniken von Kinomichi® respektieren die anatomischen und physiologischen Gesetzmässigkeiten des Körpers. Dazu bedienen sie sich der Grundprinzipien von Dehnung, Öffnung und Spirale in Verbindung mit dem Atemfluss. Mit Kinomichi® kann, bei regelmässiger Übung, die Freude am Bewegen mit Anderen gefunden oder wiedergefunden werden.

Erfahrungen für Körper und Geist können mit dieser feinen und schockfreien Methode unter anderem in folgenden Bereichen gemacht werden:

- Lockerung und Erhöhung der Spannkraft
- Integration der Dynamik die Spiralbewegungen auslösen
- Verfeinern der körperlichen Wahrnehmung durch die Entwicklung von richtiger Bewegung d.h. gewaltfrei aber ökonomisch, genau und wirkungsvoll bewegen. Schrittweise Entwicklung der Dynamik entsprechend den persönlichen Möglichkeiten.
- Schrittweise Entwicklung der Dynamik entsprechend den persönlichen Möglichkeiten

Literatur: "Kinomichi - Die Methode Noro, Berührung, Beziehung, Bewegung", Daniel Roumanoff, Werner Kristkeitz Verlag 1994.

"Le Kinomichi - du mouvement à la création, rencontre avec Masamichi Noro", Raymond Murcia, Editions Dervy, Paris 1996.