

Ausführliches Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
Part I	Menschen	9
	Hanmi und Gyaku Hanmi	10
	Kiri, Tsuki, Ate	23
	Form von Geist und Körper	26
	Kenkodo	32
	Dehnübungen	36
	Teateho	44
	Sotaiho	55
	Seizaho	59
	Ki Atmung	61
Part II	Sein Heim schützen	65
	Distanz und Stösse	66
	Jo	72
	Bokken	77
Part III	Michibiki	81
	Vier Stufen des Führens	86
Part IV	Tantodori	119
Part V	Bokkendori	123
Part VI	Ukemi	127
Part VII	Aikido im Dojo	131
	Irimi	134
	Tenshin	135
	3 Regeln	136
Part VIII	Essays	145
	Was ist richtiges Aikido?	147
	Warum wird man aggressiv?	147
	Das Leben	149
	Aikido Fragen	150

Part IX	Fragen und Antworten	151
	Essay: Die einzige Antwort auf alle Fragen	152
	Essay: Die Kraft der Stille	134
	Probleme ignorieren	134
	Essay: Sich nicht ausdrücken, kommunizieren	155
	Angst	156
	Sich nicht nach aussen ausdrücken	157
	Innerer Lärm	158
	Wer oder was bin ich?	159
	Über Probleme sprechen	160
	Samurai und der Tod	161
	Nicht über Probleme sprechen	162
	Hilfe von anderen	163
	Kommunizieren und sich ausdrücken	164
	Gedanken und Körper sehen	165
	Gedanken und Körper gleichzeitig sehen	166
	Meditation ohne inneren Lärm	167
	Alte Schemata	168
	Flexibel im Augenblick	169
	Harmonie ohne Psyche	170
	Sich ins Schicksal fügen	171
	Keine Psyche, keine Gedanken	172
	Gedanken sehen	173
	Unabhängig von der Psyche	174
	Bauchatmung	175
	Essay: Objektiv und subjektiv	177
	Essay: Jüngstes Gericht	178
	Basis der japanischen Kultur	179
	Probleme bei Ki-Atmung	181
	Korrekte Fussstellung	182
	Zen-Praxis	183
	Erleuchtung	184
	Schmerzen	185
	Zen beim Autofahren	186
	Sich nach innen ausdrücken	187

	Medizin, Gesundheit, Wissenschaft	188
	Entscheidungen ohne Gedanken	189
	Bequem sitzen	190
	Was ist Mu Shin?	191
	Bedeutung der Graduierungen	192
	Unterschied zwischen Zen und Shinto	193
	Meditation ist nicht Zen	194
	Zweck der Meditation	195
	Was ist Satori?	196
	Essay: Was ist Zen?	198
	Essay: Warum sitzt man im Zen so lange?	199
	Essay: Satori ist nicht Erleuchtung	200
	Essay: Versucht nicht die Welt zu ändern	201
Anhang	Lebenslauf Kenjiro Yoshigasaki	202
	Foto	203
	Ausführliches Inhaltsverzeichnis	204
	Backcover	207