

# Indice dettagliato

	Prefazione	7
Parte I	L'essere umano	9
	Hanmi e Gyaku Hanmi	10
	Kiri, Tsuki, Ate	23
	Forma della mente e del corpo	26
	Kenkodo	32
	Esercizi di stretching	36
	Teateho	44
	Sotaiho	55
	Seizaho	59
	Respirazione Ki	61
Parte II	Proteggerre la casa	65
	Distanza e Ate	66
	Jo	72
	Bokken	77
Parte III	Michibiki	81
	I quattro passi per guidare	86
Parte IV	Tantodori	119
Parte V	Bokkendori	123
Parte VI	Ukemi	127
Parte VII	Aikido nel Dojo	131
	Irimi	134
	Tenshin	135
	3 regole	136

Parte VIII	Saggi	145
	Cos'è l'Aikido corretto?	147
	Perché diventi aggressivo?	147
	La vita	149
	Aikido e domande	150
Parte IX	Domande e risposte	151
	Saggio: L'unica risposta a tutte le domande	152
	Saggio: La forza del silenzio	134
	Ignorare i problemi	134
	Saggio: Non esprimersi ma comunicare	155
	Ansia	156
	Non esprimersi	157
	Rumore interno	158
	Chi o cosa sono?	159
	Parlare di problemi	160
	Samurai e la morte	161
	Non parlare dei problemi	162
	Aiuto dagli altri	163
	Comunicare ed esprimersi	164
	Vedere i pensieri e il corpo	165
	Ki dell'Universo	166
	Meditazione senza rumore interno	167
	Vecchi schemi e abitudini	168
	Flessibile nel momento presente	169
	Pensieri, sentimenti ed emozioni	170
	Accettare il destino	171
	Non avere psiche	172
	Vedere pensieri e pensare	173
	Corpo indipendente dalla psiche	174
	Respirazione	175
	Saggio: Oggettivo e soggettivo	177
	Saggio: Giudizio universale	178
	La cultura giapponese	179

Problemi con la respirazione Ki	181
Postura corretta per i piedi	182
Pratica Zen	183
Illuminazione	184
Dolori	185
Zen quando si guida un'auto	186
Esprimersi dentro	187
Scienza medica e salute	188
Decisioni senza pensare	189
Seduti comodamente	190
Cos'è Mu Shin?	191
Significato dei gradi Kyu e Dan	192
Differenza tra Zen e Shintoismo	193
La meditazione non è Zen	194
Scopo della meditazione	195
Cos'è il Satori?	196
Saggio: Cos'è lo Zen?	198
Saggio: Perché si siede a lungo nello Zen?	199
Saggio: Satori non è l'illuminazione	200
Saggio: Non cercare di cambiare il mondo	201
Appendice Vita di Kenjiro Yoshigasaki	202
Foto	203
Copertina posteriore	