

Inhalt

Geleitwort (Heinz Patt)	9
Vorwort (Pieter Loomans)	11
Über dieses Buch (Winfried Wagner)	13
Teil 1: Verkörperung und Beseeltheit	17
<i>1. Kapitel: AIKI-DO ist Bewegung – Die äußere Form</i>	19
Die Entwicklung der physischen Grundlagen (TAI-IKU)	20
Bewegungs-Koordination	22
<i>1. Bewegungs-Kopplung</i>	23
<i>2. Bewegungs-Rhythmus</i>	31
Spezielle Bewegungsprinzipien des AIKI-DO (WAZA)	33
<i>1. Ausweichen durch Vorwärtsgehen (IRIMI)</i>	34
<i>2. Umlenken durch Körperdrehung (TENKAN)</i>	35
<i>3. Abschluß durch fließende Umkehrung (NAGARE-GAESHI)</i>	36
Das Erlernen von AIKI-DO-Bewegungen und Techniken	42
<i>1. Stufe: Das Anfänger-Stadium (KOHAI)</i>	42
<i>2. Stufe: Das Fortgeschrittenen-Stadium (SEMPAI)</i>	43
<i>3. Stufe: Das Meister-Stadium (SENSEI)</i>	45
<i>2. Kapitel: AIKI-DO ist Bewegt-Sein – Die Entfaltung unserer Lebensenergie (KI-IKU)</i>	47
Atem (KOKYU) und Lebensenergie (KI)	47
Zentrierung und Atemkraft (KOKYU-RYOKU)	52
<i>1. Stufe (KOHAI): Die Zentrierung im HARA</i>	53
<i>2. Stufe (SEMPAI): Die Zentrierung im Herzen</i>	58
<i>3. Stufe (SENSEI): Die Entwicklung des „subtilen Atems“</i>	66
Der Einklang von Atem-, Bewegungs- und Energiefluß	69

Teil 2: Gesinnung und Sinn	79
<i>3. Kapitel: AIKI-DO ist Begegnung – Die Entwicklung der Gesinnung (TOKU-IKU)</i>	81
AIKI-DO als zwischenmenschliche Begegnung	81
1. Begegnungsanbahnung	82
2. Begegnungsvollzug	85
3. Abschluß und Lösung der Begegnung	86
 AIKI-DO ist eine Sache des Herzens	93
1. Stufe (KOHAI): Die psychomotorische Einfühlung	97
2. Stufe (SEMPAI): Die empathische Einfühlung	97
3. Stufe (SENSEI): Die Entwicklung eines universellen Mitgefühls	100
 <i>4. Kapitel: AIKI-DO ist „Auf-dem-Weg-sein“ – Die Entwicklung des Bewußtseins (SHI-IKU)</i>	103
Lebenslauf und spirituelle Entwicklung – eine Reise des Erwachens	103
1. Das Erwachen des Ich-Bewußtseins	103
2. Das Erwachen des Selbst-Bewußtseins	105
3. Das Auftauchen des „Spirituellen“	106
 Die Übung der Aufmerksamkeit (SANSHIN)	109
1. Stufe (KOHAI): Seinen Geist festigen	110
2. Stufe (SEMPAI): Seinen Geist reinigen	114
3. Stufe (SENSEI): Seinen Geist vervollkommen	120
 Sinn und Weg, TAO und DO	122
1. Stufe (KOHAI): Die instrumentelle Ebene des AIKI-DO	122
2. Stufe (SEMPAI): Die (inter-)personale Ebene des AIKI-DO	123
3. Stufe (SENSEI): Die spirituelle Ebene des AIKI-DO	124
 <i>Nachwort: AIKI-DO und wir – zwischen Spiritualität und Realität</i>	129
Gefährdungen und Fehlentwicklungen	130
Wenn Sie einen AIKI-DO-Lehrer suchen	133
 Anmerkungen	137