

Inhalt

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

Teil 2: Gesinnung und Sinn	79
3. Kapitel: <i>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
4. Kapitel: <i>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
Nachwort: <i>AIKI-Do und wir – zwischen Spiritualität und Realität</i>	129
Gefährdungen und Fehlentwicklungen	130
Wenn Sie einen AIKI-Do-Lehrer suchen	133
Anmerkungen	137