

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
EINLEITUNG	7
I. HARA IM LEBEN DES JAPANERS	
1. Erster Hinweis	11
2. Hara im japanischen Alltag	16
3. Hara als »Sinn der Übung«	26
4. Hara in der japanischen Sprache	39
II. HARA IN SEINER ALLGEMEINMENSCHLICHEN BEDEUTUNG	
Hara in östlicher und westlicher Sicht	55
a) Die generelle Bedeutung der Leibesmitte	55
b) Die europäische Einstellung zum »Bauch«	57
c) Der natürliche Hara	59
d) Die zwei Ebenen der Betrachtung	66
III. DIE GEFÄHRDETE MITTE	
1. Die im Hara zentrierte lebendige Gestalt	69
2. Das Ich und die Erdmitte des Menschen	76
3. Die Fehlformen des Ich	82
a) Das erstarrte Ich-Gehäuse	82
b) Der Mensch ohne Ich-Gehäuse	85
c) Ursachen der Fehlformen des Ichs	86
IV. HARA ALS ÜBUNG	
1. Die Bewegungsordnung des Lebens in der Symbo- lik des Leibes	89
2. Hara in Erlebnis, Einsicht und Übung	99

3. Sinn und Voraussetzung aller Übung	102
a) Das Erden	102
b) Sinn und Grenzen der Übung	104
c) Die Grundvoraussetzung allen Übens	109
d) Haltung, Atem und Spannung als Ansatzpunkt der Übung	112
4. Die Übung der rechten Haltung	115
Das Sitzen im Hara	123
5. Verspannung – Lösung – Spannung	132
6. Die Übung des Atems	144
V. DER MENSCH MIT HARA	
1. Hara als Weltkraft	165
2. Die durch Hara aufgehende Kraft, Weite und Nähe	173
RÜCKSCHAU UND AUSBLICK	183
ANHANG JAPANISCHE TEXTE	
I. OKADA TORAJIRO	
Vorbemerkung	193
Worte des Meisters Okada	195
II. SATO TSUJI	
Vorbemerkung	210
Die Lehre vom Leibkörper	211
III. KANEKO SHOSEKI	
Vorbemerkung	227
Über das Wesen und den Ursprung des Menschen	227
IV. HAKUIN ZENSHI	
Vorwort von Kitô	234
Ya-sen-kan-na	239