

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort Essayband</b>	<b>6</b>
<b>Buchtechnische Anmerkungen</b>	<b>12</b>
<b>Zen, Bodhidharma, Dao und Kung fu – zu den spirituellen Wurzeln des Karate</b>	<b>16</b>
<b>Karate und Tai Chi: Kanazawa Hirokazu und die Verbindung „harter“ und „weicher“ Kampfkünste</b>	<b>76</b>
<b>Miszelle zum Thema „Karate, Zen und Meditation“</b>	<b>114</b>
<b>Kime – eine Erfindung der JKA (Japan Karate Association)</b>	<b>130</b>
<b>Kata und Musik</b>	<b>144</b>
<b>Solotraining: Home alone – Training in Corona-Zeiten</b>	<b>152</b>
<b>Dōjō 道場</b>	<b>164</b>
<b>Seiken – die korrekte Karatefaust</b>	<b>174</b>
<b>Yōi ist Meditation im Stehen (ritsuzen)</b>	<b>184</b>
<b>„Ossu!“ 押忍！</b>	<b>188</b>
<b>Bushidō</b>	<b>204</b>
<b>Heian-Kata, Korkenzieherfauststoß und Gruppentrill: Itosu Ankō – Schöpfer des modernen Karate.</b>	<b>232</b>
<b>Der Karate-Pionier Gichin Funakoshi.</b> Nachwort zur Übersetzung des Romans „Gichins Faust“ von Konno Bin.	<b>242</b>
<b>Hirokazu Kanazawa-sōke (1931-2019) Ein persönlicher Nachruf</b>	<b>260</b>
<b>Jukuren-Karate: Karate im Alter</b>	<b>272</b>
<b>Meine Karate-Reise – Anfänge, Umwege, Reifezeit.</b>	
<b>Autobiografische Notizen.</b>	<b>304</b>
<b>Glossar der japanischen Termini</b>	<b>356</b>