

KISSHŌMARU UESHIBA

DER GEIST DES AIKIDŌ



WERNER KRISTKEITZ VERLAG

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	12
Das Ki des Universums und das Ki des Individuums	
Die Einmaligkeit des Aikidō	16
Die Harmonisierung des Ki	22
Die integrierende Kraft des Ki	30
Die Prinzipien des Eintretens (<i>irimi</i>) und der kreisförmigen Drehung (<i>enten</i>)	
Nen und die Klarheit von Körper und Geist	40
Mit <i>tai-sabaki</i> den Gegner führen	46
Tägliches Üben, der Weg zur Vollkommenheit	
Junge Aikidōka und Aikidō-Grundformen	60
Das Spektrum der Aikidōka	64
Die Kontinuität der Tradition	69
Beherrschung des Geistes, Kultivierung der Technik	
Höchste Meisterschaft:	
Die Verwirklichung des Kerns des Aikidō	84
Die Anwendung des Prinzips der Schwertkunst	92
Kraft durch ein Leben im Einklang mit der Natur	
Die Freude am Trainieren	98
Die Absolutheit der Natur:	
Yin und Yang ergänzen sich gegenseitig	104
Meister Ueshibas hohe Ziele als Erbschaft	
Die Entstehung des Namens »Aikidō«	112
Der Aiki-Schrein in Iwama	117

Aikidō fasst Fuß in der Welt

Internationale Verbreitung und Tradition	132
Eine Brücke zum Frieden und zur Harmonie	137
Glossar	140