

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 |