

Der Weg zu den Wurzeln des Okinawa Karate

Inhalt

Einführung	8
Der Ursprung	9
Die Ryukyu Hand	12
Okinawa Te und die China Hand	14
Tode oder Karate	15
Stilrichtungen im Karate	
Shuri Te, Naha Te, Tomari Te	16
Udundi, eine Kampfkunst der Adelsklasse	24
Geschichtliches zum Karate	
Die 36 Familien von Kumé	27
Die Rolle der chinesischen Gesandten im Karate	30
Die Umbenennung des Okinawa Te in Kara Te	31
Okinawa Meister, eine Auswahl	
Sakugawa	32
Matsumura Sōkon	33
Itosu Ankō	34
Funakoshi Gichin	37
Higaonna Kanryō	40

Higa Sekō	42
Miyagi Chōjun	43
Hokama Tetsuhiro	46
Motobu Chōki	48
Uechi Kanbun	48
Kenwa Mabuni	49
Das Okinawa Karate	51
Das Japanische Karate	52
Differenzen nach der „Japanifizierung“ des Karate	53
Die zehn Aspekte im Karate (Itosu Anko)	53
Spezieller Teil	56
Die drei Säulen 64	56
Kata, Jutsu, Ryaku	
Das Verständnis der Kata-Anwendung (Bunkai)	58
Omote,	
Oyo,	
Ura,	
Honto	
Asiatische Sichtweise zur Biomechanik im Karate	
Die Tore des Körpers	60
Yin und Yang	63
Das Prinzip der sechs Harmonien (Liu He)	65
Die drei äußeren Harmonien	65
Die drei inneren Harmonien	67
Was ist Ki im Karate?	73

San Tanden	75
San Jiao (die drei Erwärmern)	79
Kraft, Fluss und Körpererfühl	88
Hakkei	89
Tenshikei	96
Chokei	99
Was ist Hara?	100
Die Prinzipien in der Praxis des Okinawa Karate	
Muchimi	103
Chiru no Chan	104
Atifa	105
Muchimi Mitai Ni	106
Chinkuchi	107
Michichi	108
Kurukuru	109
Fesa	110
Churasa	
Kontrolle über Spannung und Entspannung	112
Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien	112
Die Sehnen / Muskel Leitbahnen (Jing Jin)	115
Kime	117
Rooting	126
Meotode	126
Kakie, klebende Hände	119
Kleben	
Fühlen,	
Verstehen	

Neutralisieren	
Uke (empfangen) anders gedacht	120
Die vier Energiequellen in den Chinesischen Kampfkünsten	
Tun (Aufnehmen, schlucken)	121
Tu (Ausspucken, kontern)	122
Chen (Abfließen lassen)	122
Fu (Aufsteigen, schweben)	123
Das Okinawa Karate	125
Schläge, Tritte, Tuidi, Würfe, Würger, Kyusho	
Tuidi- Jutsu, und Kyusho, eine Sonderstellung	
Bubishi, die Bibel des Okinawa Karate	128
die sechs Hände	128
andere Handformen	129
Die 36 sensiblen Punkte aus dem Bubishi	
die 48 Kombinationen aus dem Bubishi	152
Schlussbetrachtungen	
Stellungen (Dachi) sind nicht Selbstzweck	202
Kata ist kein Ballett	158
Die Sinne schärfen	160
Der Unterschied zwischen Karate, Wettkampf, Straßenkampf und Kampf ums Überleben	207
	209
Weitere Aspekte	210
Zum Thema Notwehr	217
Schlusswort	224
Literatur	232