

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Danke | 9 |
| Worte vorweg | 13 |
| 1. Auf dem Weg zum Ki-Karate | 17 |
| Das Konzept <i>ki</i> 氣 – <i>i</i> 意 – <i>tai</i> 体 | 25 |
| Bedeutung der japanischen Begriffe <i>ki</i> 氣, <i>i</i> 意, <i>tai</i> 体 | 31 |
| Sensibilität, Wahrnehmungsfähigkeit und Gesundheit | 34 |
| Was ist denn eigentlich <i>ki</i> 氣? | 38 |
| 2. Schärfe das Messer, spitze die Gabel! | 43 |
| <i>Karada</i> 体 | 49 |
| <i>Kokoro</i> 心 | 57 |
| <i>Jinkaku</i> 人格 | 61 |
| Exkurs in die Hirnforschung | 64 |
| 3. Ein Stock im Gleichgewicht | 67 |
| Was bedeutet <i>seichūsen</i> 正中線? | 74 |
| Die richtige Haltung: die Krone auf dem Kopf | 76 |
| Übung: Stabiles Sitzen im <i>seiza</i> 正座 | 80 |
| Haltungen entstehen aus Erfahrungen | 82 |
| 4. Wie ein Blatt im Wasser | 85 |
| Über die Atmung | 90 |
| Unser Schwerpunktzentrum: <i>tanden</i> 丹田 | 95 |
| Übung: Finger verlängern | 96 |
| 5. Bequem, flüssig und effektiv. | 99 |
| Trainings-Ziel: Eine bequeme, flüssige und effektive Technik | 103 |
| Stichworte zum Fauststoß: <i>tsuki</i> 突き | 107 |
| Fußsohlen, Gegen-Erdanziehungskraft und Gewicht | 110 |
| Einsatz der Fußsohlen: der Auftritt | 112 |
| Erdanziehung und Gegen-Erdanziehung | 114 |
| Übung: Gewicht fallen lassen | 116 |

| | |
|--|-----|
| 6. Praktische Anleitungen | 119 |
| Karate und Ki-Übungen | 124 |
| Das Fünf-Schritte-System | 125 |
| Körper ausrichten..... | 126 |
| Geist zentrieren | 127 |
| Bewegen | 129 |
| Atmen..... | 131 |
| Kommunizieren: Dialoge und Monologe | 133 |
| 7. Wohin führt der Weg? | 137 |
| Weg (<i>dô</i> 道) und Essenz (<i>honshitsu</i> 本質) im Japanischen... | 143 |
| Das Wesentliche (<i>honshitsu</i> 本質) im <i>karate-dô</i> 空手道..... | 146 |
| Wege brauchen Be-Wegung..... | 150 |
| Wohin führt der Weg des Ki-Karate 氣空手? | 152 |
| Glossar | 155 |
| Bibliografie | 163 |