

## 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>dō</i> 道) und Essenz ( <i>honshitsu</i> 本質) im Japanischen...	143
Das Wesentliche ( <i>honshitsu</i> 本質) im <i>karate-dō</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