

# INHALT

VORWORT .....	1
EINFÜHRUNG .....	5
WAS IST AIKIDO? .....	11
Geschichte des Aikido .....	12
Die Prinzipien des Aikido .....	14
Konzepte und Begrifflichkeiten .....	16
Etikette im Aikido und Trainingsablauf .....	17
VON DER MECHANIK ZUM INNEREN WEG .....	21
Fachwerke, Stäbe und Balken .....	23
Die Physik des Aikido .....	25
Von der Physik zur Wahrnehmung .....	28
Allgemeines Prinzip .....	29
ZANSHIN: PRÄSENZ .....	33
Präsenz in der Bewegung und Handlung beim Aikido .....	35
Präsenz im alltäglichen Leben .....	40
MUSUBI: KONTAKT, VERSCHMELZUNG UND KRAFTUMLLENKUNG .....	43
Verschmelzung und Umlenkung statt Kollision im Aikido .....	44
Kollisionsvermeidung im alltäglichen Leben .....	48
HARA: DAS ZENTRUM BEWAHREN .....	51
Biomechanische Bedeutung von Hara im Aikido .....	52
Konzeptionelle Bedeutung von Hara im Aikido .....	54
Die Mitte im Alltag .....	55
WAS IST AIKIDO FÜR MICH? .....	59
Mein Weg im Leben .....	60
Mein Weg im Aikido .....	62
DER GRASHALM: AUFNAHME UND DURCHLÄSSIGKEIT .....	65
Synthese von Zanshin, Musubi und Hara .....	66

Im Wind des Lebens wehen.....	69
VON KRIEGSKUNST ZU KUNST DES FRIEDENS.....	73
Aikidoprinzipien im Persönlichen .....	75
Aikidoprinzipien im Allgemeinen .....	80
Ausblick auf den weiteren Weg .....	85
NACHWORT UND DANKSAGUNG .....	89
GLOSSAR .....	91
LITERATURVERZEICHNIS.....	95