

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 KRAFTUMLENKUNG	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