

INHALT

Vorwort	5
Kapitel 1 – Was ist Ki?	9
Ki fließen lassen	10
Das unendlich Kleine	12
Den Geist positiv gebrauchen	14
Kapitel 2 – Die vier Grundprinzipien der Einheit von Geist und Körper	17
Lassen Sie Ihren Geist ruhig werden	19
Die Vier Grundprinzipien	21
(1) Den Einen Punkt halten	21
(2) Sich vollkommen entspannen	23
(3) Das Gewicht unten halten	26
(4) Ki fließen lassen	28
Die Beziehungen zwischen den Grundprinzipien	30
Kapitel 3 – Wie ich Ki fand: Eine kurze Beschreibung meines Lebens	33
Ein schwächliches Kind im Haus des Gouverneurs	34
Jūdōtraining und Rippenfellentzündung	36
Irrtümlich für tot gehalten	37
Im Ichikukai	39
Meine Begegnung mit Aikidō	41
Als Rekrut in der Infanterie	44
In der Offiziersschule	48
Der Preis des Generalinspekteurs	51
An der Front	53

Meine Gedichte	58
Meine Begegnung mit der Einheit von Geist und Körper	60
Eine Pleite im Holzkohlegeschäft	62
Kapitel 4 – So unterrichte ich Ki in der ganzen Welt	65
So begann ich Ki zu unterrichten	66
In Hawaii	72
In Maui	74
In Kauai	75
In Honolulu	76
Larry Mehau	76
Geist und Körper beherrschen	78
Unterricht für Kinder	82
In Kalifornien	86
Der Weg des menschlichen Zusammenlebens	88
In New York	90
Kapitel 5 – Darum möchte ich den »WEG« der jungen Generation weitergeben	95
Kapitel 6 – So können Sie die Vier Grundprinzipien anwenden	101
... im täglichen Leben	102
... bei der Arbeit mit Behinderten	104
Kapitel 7 – So können Sie Geist und Körper üben	105
1 – So üben Sie Ihren Körper	106
2 – So üben Sie Ihren Geist	116
3 – So trainieren Sie Ihr Gehirn	122
4 – So stärken Sie Ihr Ki	125
5 – So bleiben Sie anderen gegenüber ruhig	130
6 – So heilen Sie Krankheiten	135
7 – So schlafen Sie gut	142
8 – So heilen Sie das Schleudertrauma	146
Schlusswort	153