

Winfried Wagner

AIKI-DO *und* wir

Atem, Bewegung
und spirituelle Entwicklung



vianova
Verlag Via Nova

Inhalt

Geleitwort (Heinz Patt)	9
Vorwort (Pieter Loomans)	11
Über dieses Buch (Winfried Wagner)	13
Teil 1: Verkörperung und Beseeltheit	17
1. Kapitel: AIKI-DO ist Bewegung - Die äußere Form	19
Die Entwicklung der physischen Grundlagen (TAI-IKU)	20
Bewegungs-Koordination	22
1. Bewegungs-Kopplung	23
2. Bewegungs-Rhythmus	31
Spezielle Bewegungsprinzipien des AIKI-DO (WAZA)	33
1. Ausweichen durch Vorwärtsgehen (IRIMI)	34
2. Umlenken durch Körperdrehung (TENKAN)	35
3. Abschluß durch fließende Umkehrung (NAGARE-GAESHI)	36
Das Erlernen von Az/uf-Do-Bewegungen und Techniken	42
1. Stufe: Das Anfänger-Stadium (KOHAI)	42
2. Stufe: Das Fortgeschrittenen-Stadium (SEMPAI)	43
3. Stufe: Das Meister-Stadium (SENSEI)	45
2. Kapitel: AIKI-DO ist Bewegt-Sein - Die Entfaltung unserer Lebensenergie (KI-IKU)	47
Atem (KOKYU) und Lebensenergie (KI)	47
Zentrierung und Atemkraft (KOKYU-RYOKU)	52
1. Stufe (KOHAI): Die Zentrierung im HARA	53
2. Stufe (SEMPAI): Die Zentrierung im Herzen	58
3. Stufe (SENSEI): Die Entwicklung des „ subtilen Atems “	66
Der Einklang von Atem-, Bewegungs- und Energiefluß	69

Teil 2: Gesinnung und Sinn	79
3. Kapitel: AIKI-DO ist Begegnung -	
Die Entwicklung der Gesinnung (TOKU-IKU)	81
AIKI-DO als zwischenmenschliche Begegnung	81
1. Begegnungsanbahnung	82
2. Begegnungsvollzug	85
3. Abschluß und Lösung der Begegnung	86
AIKI-DO ist eine Sache des Herzens	93
1. Stufe (KOHAI): Die psychomotorische Einfühlung	97
2. Stufe (SEMPAI): Die empathische Einfühlung	97
3. Stufe (SENSEI): Die Entwicklung eines universellen Mitgeföhls	100
4. Kapitel: AIKI-DO ist „Auf-dem-Weg-sein“ -	
Die Entwicklung des Bewußtseins (SHI-IKU)	103
Lebenslauf und spirituelle Entwicklung - eine Reise des Erwachens	103
1. Das Erwachen des Ich-Bewußtseins	103
2. Das Erwachen des Selbst-Bewußtseins	105
3. Das Auftauchen des „Spirituellen“	106
Die Übung der Aufmerksamkeit (SANSHIN)	109
1. Stufe (KOHAI): Seinen Geist festigen	110
2. Stufe (SEMPAI): Seinen Geist reinigen	114
3. Stufe (SENSEI): Seinen Geist vervollkommen	120
Sinn und Weg, TAO und Do	122
1. Stufe (KOHAI): Die instrumentelle Ebene des AIKI-DO	122
2. Stufe (SEMPAI): Die (inter-)personale Ebene des AIKI-DO	123
3. Stufe (SENSEI): Die spirituelle Ebene des AIKI-DO	124
Nachwort: AIKI-DO und wir -	
zwischen Spiritualität und Realität	129
Gefährdungen und Fehlentwicklungen	130
Wenn Sie einen AiKi-Do-Lehrer suchen	133
Anmerkungen	137