

Obsah

Předmluva k českému vydání — 7

Předmluva: aikidó je pravdivé — 9

1. část

Principy aikidó — 11

Nemožné bojové umění — 13

Žádný protivník, žádný boj — 17

Cesta Moriheie Uešiby — 21

Voda, vzduch a vakuum — 23

Tak jako mladí — 28

Ženská výhoda — 33

Odhodit od sebe — 35

Umět nebo učit se — 40

Tady a teď — 45

Společná cesta — 47

Ta věc se sebeobranou — 50

Potěšení — 53

2. část

Základy aikidó — 57

Dó — cesta — 59

Ki — životní energie — 64

Ai — harmonie — 71

Trojúhelník, kruh a čtverec — 75

Tanden — centrum těla — 76

- Aiki — rytmus a směr — 81
- Kiai — sbírat sílu — 85
- Kamae — perfektní postoj — 89
- Kokjú — dýchání břichem — 95
- Maai — bezpečná vzdálenost — 99
- Irimi, tenkan — dovnitř a ven — 102
- Omote, ura — přední a zadní strana — 105
- Gótai — statický trénink — 107
- Džútai — jemný trénink — 111
- Kinagare — plynoucí trénink — 113
- Zanšin — duch, který jde dál — 116
- Uke — ten, který je veden — 119
- Keiko — cvičit, cvičit, cvičit — 124
- Takemusu — neomezená improvizace — 125
- Nen — jednota s přítomným okamžikem — 129
- Kototama — duše slov — 132

3. část

Dodatky — 145

- Pravidla pro trénink od zakladatele aikidó — 147
- Připomínky pro cvičení aikidó — 147
- Dodatek k pravidlům od Kišomaru Uešiby — 148
- Charta budó — japonská pravidla — 148
- Charta budó — 149
- Slovník japonských termínů — 151
- České organizace aikidó — 157
- Česká Federace Aikido — 157

Česká Asociace Aikidó – 157

Bohemia Aikikai – 158

Další směry – 158

Poznámka k psaní slov japonského původu – 159