

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	7
Einleitung	9
Eine Kampfkunst für jedermann	9
Karate für die physische, kämpferische und geistige Entwicklung	10
Die Herausbildung des modernen Karate	11
Die gesundheitsfördernde Wirkung des Karate	12
Die Wirkung des Karate-Trainings auf den Körper	14
Karate in gefährlichen Situationen	15
Karate als spirituelle Kampfkunst	17
Die Atemtechniken im Karate	18
Der Zustand der vollkommenen inneren Ruhe	19
I Das Budō-Karate	23
1 Entstehung und Entwicklung des Karate	25
1.1 Karate als Kampftechnik	25
Formen des waffenlosen Kampfes in alter Zeit	25
Der Shaolin-Faustkampf als Kampftechnik der Mönche	26
Der Einfluß des chinesischen Kempō auf die japanischen und okinawanischen Kampftechniken	28
Karate als Grundlage aller Budō-Kampftechniken	32
1.2 Das Karate von Okinawa	34
Das ursprüngliche Okinawa-te	34
Die Kata des Shuri-te	37
Die Jigen-Schwerttechnik und das Shuri-te	39
Mit einer geraden Linie einen Kreis beschreiben	42
Die Entwicklung des Naha-te	46
Der Ursprung des Tomari-te	48
Shitō-Karate als Erbe des Okinawa-te	49

2 Shitō-Karate – die Lehren des Mabuni Kenwa	51
2.1 „Gefangen“ in der Welt des Budō	51
Das Streben nach einem gesunden Körper	51
Ein Leben frei von Habsucht	52
Kanō Jigorōs Lob	53
Funakoshi Gichin lernte Kata von meinem Vater	55
Die Entstehung des Shitō ryū	58
Auf den Spuren meines Vaters	60
Die Ziele meines Vaters	61
Shitō-Karate ist Budō-Karate	63
2.2 Die Freude am Lernen und Lehren des Karate	66
Über das Lehren des Karate	66
Karate für Kinder	67
Der Reichtum der traditionellen Kata	68
Karate in Europa	70
Ein Mangel an Führungspersönlichkeiten	73
3 Das Überwinden der eigenen Grenzen	74
3.1 Karate – mehr als Stöße und Tritte	74
Yagyū Sekishūsai und die Technik des mutō dori	74
Karate macht den Körper zur Waffe	77
Wie kann man den Körper abhärten?	82
Stöße mit muchimi	84
Karate als Unterstützung für jeden Budōka	85
3.2 Block ist Angriff – ohne Taktschlag	86
Mit einem Block beginnen	86
Den Angriff des Gegners mit einem mächtigeren Gegenangriff blocken	87
Rhythmus und Geschwindigkeit	89
Die fünf Prinzipien des Blockens	90

3.3 Die Aneignung der Techniken	95
Die Formenvielfalt der in den Kata enthaltenen Techniken	95
Drei Regeln des Bujutsu	96
Der Grundsatz des hikite	98
Das Verständnis der Kata Heian sandan als Kampftechnik	99
Die Kata Gojūshihō und Maßnahmen gegen einen unerwarteten Angriff	102
Die Kata Niipaipo und Haufā	106
4 Kritik am Budō unserer Zeit	109
4.1 Die Verwandlung des Budō in Sport	109
Sport oder Kampftechnik	109
Sportlicher Wettkampf und zeremonielles Spiel	110
Hagoita – Zeremoniell und Spiel	112
Sport oder Budō, was ist „ernster“?	113
Trennung von Sport und Budō	115
Sundome und „Vollkontakt“	116
4.2 Moderner Wettkampf und Budō	118
Die Bewertung von Wettkampfkata	118
Ist das moderne Karate wirklich ein Fortschritt?	120
Fließende Techniken – vorausgehendes Bewußtsein	121
Lernen im Fluß des Trainings	123
Der Reduktionismus des Sports	126
Die Wiederkehr der Antike im Wettkampfkarate	127
4.3 Die These von der Einheit von Seele, Körper und Technik	129
Wie prüfte man in Zeiten ohne kumite?	129
Harmonie statt Wettkampf	131
„Im Karate gibt es keinen ersten Angriff“	132

II Der Geist des Budō	135
1 Das Wesen des Budō	137
1.1 Der Unterschied zwischen Budō und Gewalttätigkeit	137
Leben nehmen und Leben geben	138
Karate und der Geist des Respekts (shurei)	139
Der Sinn der Karate-Techniken	143
Die „übermenschlichen Techniken“ des Ueshiba Morihei	146
Wichtigster Grundsatz des Karate: „Der Körper folgt dem Geist“	149
1.2 Jenseits der gewohnten Körperbewegungen	151
Auf natürliche Veränderungen reagieren	151
„Göttliche“ Techniken und der „fallende Tautropfen“	153
Der magische Moment der Manipulation des Schwerpunkts	154
Paßgang und Parallelstoß	156
Das Freisetzen der Kraft in Budō und Sport	159
Der Krabbengang und das „Herausnehmen der Knie“	160
2 Sieg oder Niederlage	163
2.1 So trugen sie die berühmten Kämpfe aus	163
Ōyama Masutatsus Bericht	163
Ein Mangel an Heldengeschichten	165
Matsumuras Kampf mit seiner Braut	168
Matsumura und der Stier, den sie „Mörder“ nannten	171
Ein Schlag gegen den rasenden Stier	175
2.2 Nicht zu verlieren, heißt siegen	176
Ein kampfloser Sieg	176
Sieg durch Flucht	177
Matsumura Sōkon und der Riesenkerl	178
Der „Miyamoto Musashi der Ryūkyū-Inseln“	181
2.3 Der unbedingte Siegeswille im Yagyū ryū	183
Schwertkampf und „geistige Reinigung“	183
Das „lebensbewahrende Schwert“	187

Mutō dori und der Ausgangspunkt des Karate	188
Yamaoka Tesshū und das mutō dori	191
Karate und das Yagyū-rūy	193
2.4 Die „lautlose kamae“	195
Die Erleuchtung des Yamaoka Tesshū	195
„Im Karate gibt es keine kamae“	198
Der „gegenseitige Rückzug“ (ainuke)	202
Die höchste Ebene des bu übertrifft Zen	203
Ein Schwert mit stumpfer Klinge	205
3 Karate als „Zen in Bewegung“	208
3.1 Die Sphäre der Leere (kū) im Karate	208
Karate – die „Faust der Edlen“	208
Die Kata Sūpārinpai und die Leiden schaffenden Wünsche	210
Karate – Hand, die in die Sphäre der Leere reicht	211
Die Erleuchtung des Romanschreibers	213
Die Buddha-Natur in der Tiefe des Herzens	216
3.2 „Zen in Bewegung“ und Atemtechnik	218
„Zen in Bewegung“ – die Einheit von Seele, Körper und Technik	218
Das Ordnen der Seele	220
Die Regulierung von Körper und Atmung	222
Arten und Formen der Atmung	224
Yin und Yang in der Atmung	225
3.3 Der Unordnung vorbeugen	226
Techniken zur Vermeidung der Unordnung	226
Die Geschichte von der „hohen Kunst der Katzen“	228
Theorie und Erfahrung	232
Der Geist der Todesverachtung	233
Der Unordnung vorbeugen	235
Bu – ewig unvollkommen	237
Nachwort des Herausgebers der japanischen Fassung	241