

Obsah

Poznámka vydavatele

Poděkování

1. Úvod	15
2. Procvičování základní techniky: trénink stavu mysli a předvídavosti	17
3. Musubi	23
4. Ukemi	37
5. Meč a duch ikkjó	40
6. Techniky ze šomenuči	64
7. Techniky z jokomenuči	92
8. Techniky z katadori	139
9. Techniky z munecuki	151
10. Techniky z katatedori	167
11. Techniky z rjotemoči	176
12. Techniky z kosadori a uširowaza	184
13. Pokročilé techniky	195
14. Budó: původní principy aikidó	205
15. Význam studia	211
16. Aikidó, jak je vykládal jeho zakladatel a dóšu	214
17. Zrcadlo ducha: aikidó dódžó	218
18. Přednášky Ó-senseie	221
19. Hakama a její význam	225
20. Počátek cesty k probuzenému vědomí	227
21. Aikidó: nalézání budoucnosti v minulosti	230
<i>Významový slovník</i>	235
<i>O autorovi</i>	239