

Obsah

AIKIDÓ (nejen) v době koronaviru	9
<i>k problému cvičení bez partnerů v době zavřených dódžó</i>	
GENKIKAI	14
<i>poznámky k „zdravotním“ cvikům, které praktikujeme v aikidó</i>	
KI & HARA & KOKJÚ & KOKJÚ HÓ	35
<i>aneb jak si energicky zadýchat z břicha a do břicha</i>	
KOTOTAMA nebo také KOTODAMA	63
<i>aneb proč aikidóka zpívá, nebo by mohl a měl zpívat „I-E-A-O-U“</i>	
ŠIACU & DÓ IN	84
<i>jako formy „automasáže Š samo léčby“ v aikidó</i>	
KEIKO HÓ & HITORI GEIKÓ & AIKI TAISÓ	113
<i>metodické poznámky k individuálnímu cvičení aikidó</i>	
IKEDA MASATOMI & LEONARDO da VINCI	175
<i>jak vnímat umění krásná v souvislosti s uměním boje</i>	