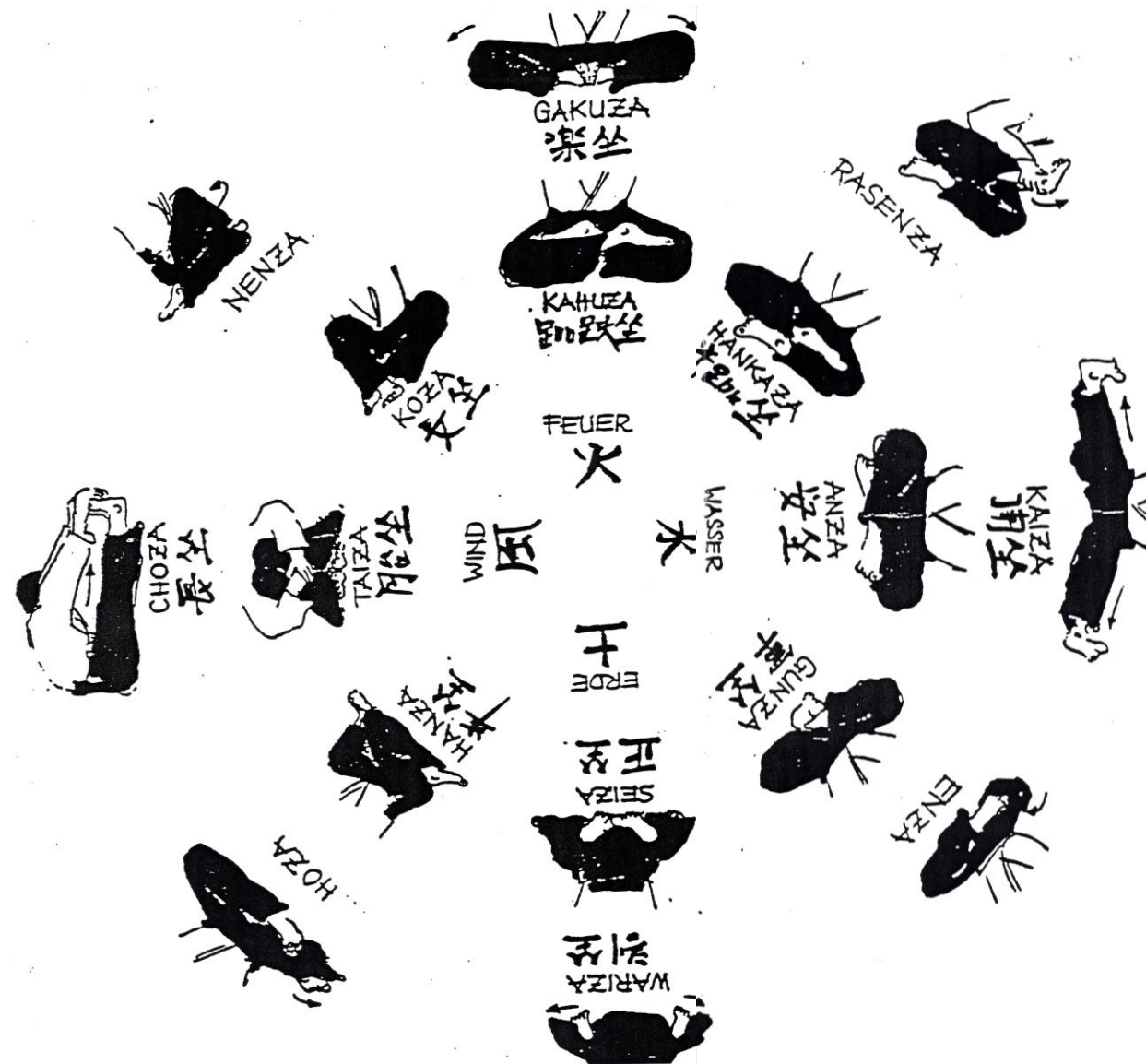




Sitzhaltungen mit Stimuli der Energiemeridiane des Körpers



Sitzhaltungen, innerer Kreis:

Seiza, Hanza, Taiza, Koza, Kahuza, Hankaza, Anza, Gunza

Sitzhaltungen, äusserer Kreis:

Wariza, Hoza, Choza, Nenza, Gakuza, Rasenza, Kaiza, Enza

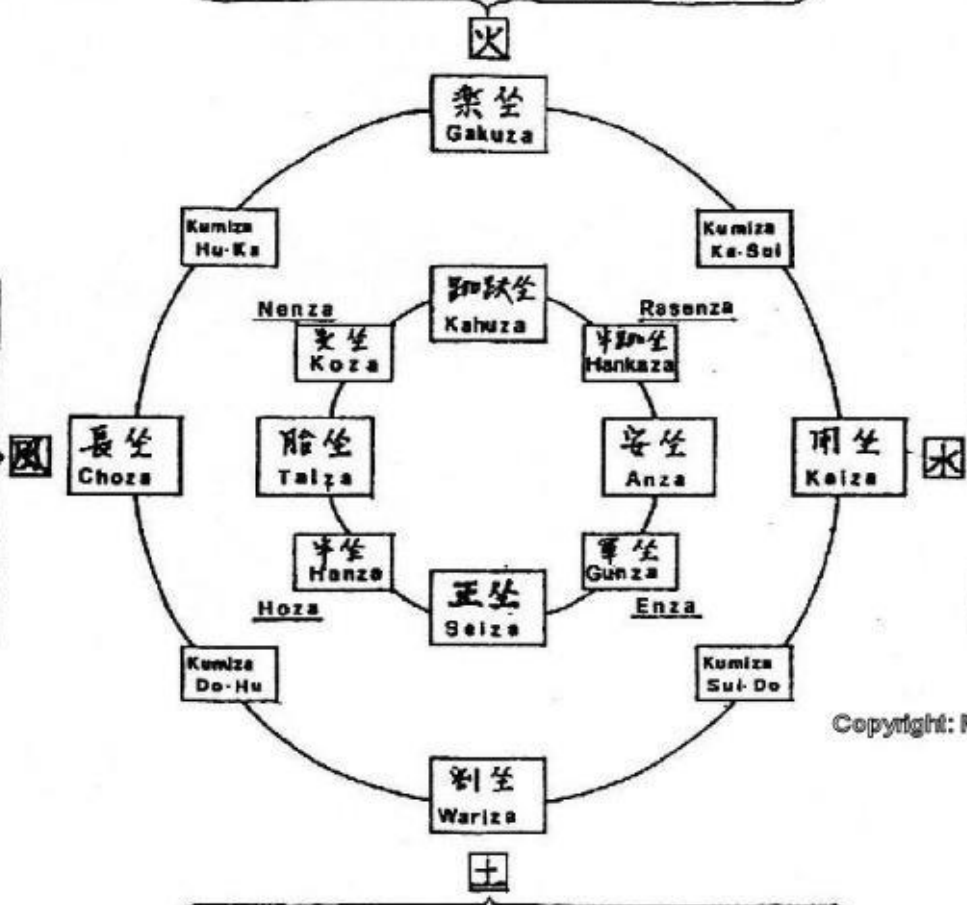
Die Sitzhaltungen tragen japanische Bezeichnungen und sind entsprechend dem traditionellen "Weltbild" der Japaner auch Himmelsrichtungen, Elementen, Jahreszeiten und Aikido-Techniken zugeordnet. Viele sind bekannt: Himmel / Erde / Feuer / Wasser - Nord / Süd / Ost / West - Frühling / Sommer / Herbst / Winter - Aikido-Technik: Ikkyo / Kotegaeshi / Iriminage / Shihonage (siehe Darstellung nächste Seite).



火 KA « HI » Feuer
 精神 (腦) SEISHIN (NOO) Geist (Hirn)
 枕軸 NEN TEN drohen schrauben
 四方投中 SHIHO NAGE
 冬 TOO « HUYU » Winter

風 HU « KAZE » Wind « Luft »
 皮膚 (呼吸) HIHU (KO KYU) Haut (Atmung)
 前後 ZENGO MAE-USHIRO vorwärts-rückwärts
 入身投中 IRIMI NAGE
 秋 SHU « AKI » Herbst

水 SUI « MIZU » Wasser
 四肢 (筋肉) SHI SHI (KIN NIKU) Glieder (Muskeln)
 上下 JO GE « UE - SHITA » auf-ab « haben-sinken »
 一發 IKKYO
 春 SHUN « HARU » Frühling



土 DO « TSUCHI » Erde
 栄養 (消化) EIYO (SYDO KA) Nahrung (Verdauung)
 左右 SA YU « HIDARI-MIGI » links-rechts
 小手返し KOTE GAESHI
 夏 KA « NATSU » Sommer

Copyright: Masatomi Ikeda, 1986

池田三義