

Michael André-Korbl

NIN PO HANDBUCH

Teil I

Grundlagen



SOKE Masaaki Hatsumi (34. Großmeister TOGAKURE RYU)

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	6
REKISHI - Geschichte des NINJUTSU.....	7
VORBEMERKUNGEN	7
ENTSTEHUNG	7
AUSBILDUNG	8
STRUKTUR	11
Die historischen Rangstufen	12
Philosophie.....	13
Grundgedanken	13
Die Werkzeuge und Prinzipien	13
DIAMOND THUNDERBOLT	18
MIKKYO	23
KASUMIAN Trainings- und Prüfungsprogramm.....	28
VORBEMERKUNGEN	28
TESTFRAGEN ZUR VORBEREITUNG FÜR DEN 9. Kyu	31
KYUKYU (Neunte Klasse - Grüngurt)	32
HACHIKYU (Achte Klasse - Grüngurt)	34
NANAKYU (Siebte Klasse - Grüngurt)	36
ROKKYU (Sechste Klasse - Grüngurt)	39
GOKYU (Fünfte Klasse - Grüngurt)	41
YONKYU (Vierte Klasse - Grüngurt)	43
SANKYU (Dritte Klasse - Grüngurt)	45
NIKYU (Zweite Klasse - Grüngurt)	47
IKKYU (Erste Klasse - Grüngurt)	49
SHODAN (Erster Grad Schwarzgurt)	51
NIDAN (Zweiter Grad - Schwarzgurt)	53
SANDAN (Dritter Grad - Schwarzgurt)	55
YONDAN (Vierter Grad - Schwarzgurt)	57

GODAN (Fünfter Grad - Schwarzgurt)	59
Symbole im DOJO.....	60
KAMIZA - spiritueller Brennpunkt des DOJO	60
BUTSUDAN spiritueller Brennpunkt der Erleuchtung ぶつだん	61
REI HO (Grußform) れいほ.....	63
RITSUREI (stehende Grußform) りつれい	63
ZAREI (kniende Grußform) やれい	63
Ninja SEISHIN にんじや せいしん	65
KENKO UNDO.....	66
JUNAN TAISO KYU-HO (9 GRUNDLEGENDE DEHNUNGSÜBUNGEN)	66
KRÄFTIGUNG	68
TAIHENJUTSU.....	69
GESCHICKLICHKEITSÜBUNGEN	69
BEWEGUNGSLEHRE	70
Betrachtung der Bewegung unter dem Einfluss der Elemente	79
Weiterführende Themen der Bewegungslehre	80
TAIJUTSU.....	81
KAMAE (Stellungen)	81
KATA (Techniken)	85
BUDOGU.....	116
NIGIRI KATA	116
SANSHAKU BO (HANBO)	117
TANTO	123
KUSARI FUNDO	131
SHURIKEN	134
ROKUSHAKO BO	139
SHINOBI GATANA (NINJA KEN)	148
KYOKETSU SHOGE(I) (unbehindert über Berge und durch Täler laufen)	180
Weitere Waffen	184
OKYU SHOCHI.....	190

OKYU SHOCHI NO TEJUN (Neun anfängliche Erste Hilfe Maßnahmen)	190
Weitere Maßnahmen	193
ZANZON HO	211
ZANZON HO NO TEJUN (Die neun anfänglichen Überlebenstechniken)	211
VERTIEFUNGEN	213
GO DAI	255
GRUNDLAGEN	255
EINFLUSS DER ELEMENTE AUF DIE STIMME	255
DER AUSDRUCK DES KAMPFSTILES IN DEN ELEMENTEN	256
ÜBUNGEN ZUM SCHÄRFEN DER SINNE	257
Kontrolle der Atmung – KOKYO HO	259
Die Ringe - ÜBUNGEN ZUR AUSGEGLICHTENHEIT	259
Sensitiv-Training.....	262
VORBEMERKUNG	262
ÜBUNGEN	262
Weiterführende Wahrnehmungübungen	268
Meditationen.....	269
Windmeditation	269
Wasserfallmeditation	269
Bewältigung der Vergangenheit	269
Lösung eines Technikproblems	270
BEWUSSTHEITSMEDITATION	271
KI.....	272
Was ist KI?	272
ÜBUNGEN	274
GO SHIN BO	275
Grundlagen	275
Übungen	276
Die Übungen des GOSHINBO	278
Weitere Formen	281
Nachwort.....	289

Vorwort

Viele, die mich kennen, werden sagen: "Endlich!" oder: "Dass daraus noch 'was wurde!'"

Zu meiner Verteidigung kann ich sagen, dass ich es nie richtig als Buch betrachtet habe, das ich kommerziell vermarkten möchte. 1985 habe ich angefangen, an diesem Projekt zu arbeiten. Damals hatte ich mir Karteikarten angelegt, um den vorhandenen Stoff besser für meinen Unterricht zu strukturieren.

Für diejenigen, die sich daran erinnern: Viel gab es damals nicht in Deutschland.

Die ersten Infos und authentische Techniken bekam ich 1988 über USA (Bud Malmstrom und Stephen K. Hayes) und entschloss mich dann, 1990 in die Vereinigten Staaten zu fliegen. Dann ging es langsam bergauf und wir knüpften Kontakte und luden Lehrer nach Deutschland ein.

Und heute, über 20 Jahre später, gibt es in Deutschland viele gute qualifizierte Lehrer, die ein fundiertes Training anbieten. Im Vergleich zu den Zeiten, in denen ich anfang, Ninjutsu zu lernen, ein Paradies für jeden Anfänger. Allerdings macht es das große Angebot auch nicht immer leichter, da es auch viele gibt, die nur auf den Medienrummel mit Ninjutsu aufgesprungen sind und nicht immer authentisches Ninjutsu anbieten.

Im Laufe dieser Zeit haben sich meine Trainingsaufzeichnungen erweitert und ich wurde auch schon mehrmals gebeten, diese als Buch herauszugeben. Irgendwann habe ich mich dann dazu entschlossen und systematisch darauf hingearbeitet. Der Stoff wurde allerdings immer umfangreicher und ich entschloss mich für eine Dreiteilung. Außerdem habe ich den Titel von Lehrbuch in Handbuch geändert. Es ist als Trainingsbuch und Nachschlagewerk gedacht. Alles, was ich geschrieben habe, sind meine Erfahrungen und meine Ansichten zu den Themen. Auch die Auswahl ist die, die ich für richtig und wichtig halte. Da gibt es sicher abweichende Meinungen im Bujinkan. Auch ich bin nicht immer einverstanden, wie und was manche unterrichten. Soke lässt uns aber große Freiheiten, wie wir unterrichten und wie wir ausbilden und unser Dojo führen. Das finde ich gut.

Preise:

Nach einiger Überlegung und Rücksprache mit einigen Interessenten habe ich mich für folgende Varianten entschieden:

Ninpo Handbuch Teil I, 290 S. (großer Teil in Farbe)

Gedruckte Version, DIN A4, Klebebindung	95.- €
PDF Version, hochauflösender Druck möglich	50.- €
PDF Version, niedrigauflösender Druck möglich	30.- €

Bundles

Gedruckte Version + PDF hochauflösend	115.- €
Gedruckte Version + PDF niedrigauflösend	105.- €

Die PDF sind geschützt und nur für Ausdruck in der jeweiligen Qualität freigegeben.

Wer ein PDF (mit)erwirbt, bekommt kleine Korrekturen und Updates kostenlos. Größere Änderungen in Form von Auflagen mit Kapitelüberarbeitungen oder -erweiterungen können zu einem Preis von 10.- € für hochauflösenden Druck bzw. 5.- € für niedrigauflösenden Druck erworben werden.