Krav Maga: Optie levensschenkende technieken (Yagyu Munenori)

SAMENVATTING BRON: ISBN 90 6963 526 7 / NUGI 613, 684 (Koop dit boek voor extra info).

Levensschenkende technieken

- Mogelijkheden en bedoelingen zien
- Het ritme van zijn en niet-zijn
- De maan in het water
- Het latente zwaard
- Verklaring van de karakters die staan voor 'latent'
- Schrijden
- Het eerste grondbeginsel
- Dertig cm marge aan beide kanten
- Dit is fundamenteel: het eerste zwaard
- Analyse van de maan in het water
- Manoeuvres
- De veiligheidsmarge
- Manoeuvreren
- Het zien van het latente zwaard
- De geest is als de maan in het water, het lichaam is als een spiegelbeeld
- De overijlde aanval
- De geest terugbrengen
- De bedoeling van de totale verwijdering
- De echte en onechte geest

Dodelijke Technieken

- Het grote leren
- Stemming en wil
- Op het gras slaan om de slangen op te schrikken
- De voorhoede van het moment
- Agressieve en passieve houdingen
- Logische principes voor agressieve en passieve houdingen
- Mentaal en fysiek agressieve houdingen
- Dingen die u moet weten wanneer u een agressieve tegenstander treft
- Dingen die u moet weten in de strijd met tegenstanders
- De mentale houdingen van de drie schijnaanvallen
- Aanpakken van en toepassen aan bedenkingen
- Dubbel zien
- Aanvallen en aangevallen worden; winnen door aangevallen worden
- Drie ritmes
- Een langzaam ritme tov een snel ritme, een snel ritme tov een langzaam ritme
- Het tempo opmerken
- Technieken I
- Technieken II
- Het geluid van wind en water horen
- Ziekte
- De bedoeling van het op elementair en gevorderd niveau wegnemen van ziekte
- De normale geest
- Als een houten man die naar bloemen en vogels kijkt
- De vrije geest

Geen technieken

- Grote kracht en grote werking
- Geest en voorwerpen
- De krijgskunst
- Ja en Nee