

## 个人卫生

个人卫生反映了你对合气道、老师和锻炼同伴的态度。长发要扎好，手指甲和脚趾甲要勤剪并保持干净。头发、身体和道服也要保持干净。

## 道服

冬天的穿着违规现象最为普遍。本来道服里面是什么东西也不穿的(包括内裤)，道服的裤子原来就是内裤的一种。但后来参加锻炼的女性多了，服装的规定也有了一些变化。女性可以穿汗衫(最好是白色的)和内裤，男生可以穿内裤，其他东西都不要穿。冬天很冷，但锻炼地点都有暖气，希望大家认真对待服装规定，不要在道服里面穿上衣物，不仅很不雅观，也妨碍了锻炼。

## 装饰品和指甲

戴着装饰品锻炼不仅会给锻炼活动带来诸多不便，有时还很危险。

比如戴簪子的锻炼者可能会刺着对方，造成重大事故。指头如果受伤肿胀，戒指无法脱下，来不及切断戒指，指头就会坏死。以后严禁戴装饰品参加锻炼，凡戒指、耳环、项链、手镯、簪子等锻炼时一概要摘除。练合气道时采取恰当的安全措施是非常必要的。

还有的人不剪指甲就来锻炼。过长的指甲会刺破对手的皮肤，或者导致自己的指甲脱落、折损，也非常危险。所以，锻炼之前一定要剪指甲。

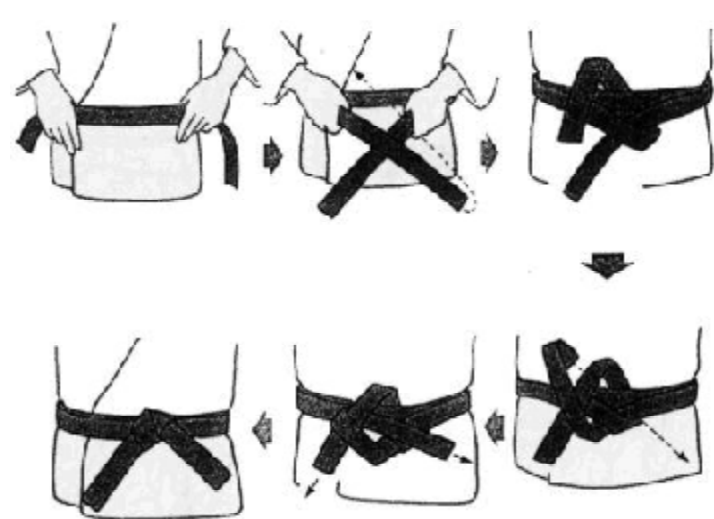
## 各道场的方法

现在北京有了不只一个道场，交流的机会多了，因此去别的道场时，大家需特别注意礼节上的差异，要遵循该道场的规矩。另外，各道场的锻炼方法(准备活动和祭式)也有不一样的地方，如果指导师范不同的话差别就更大了。

总之，去别的道场时，一定要按照该道场的礼节和锻炼方法(危险动作除外)进行锻炼，这是最基本的礼节。

其实祥平塾门下道场互相也有一点差别，甚至直辖道场之间也有细微差别，去过祥平塾道场的会员可能注意到了。

## 如何系腰带



## 如何叠 HAKAMA



# 合氣道 祥平塾

## 鍛煉篇

### 行礼

行礼是合气道非常重要的部分，越早掌握行礼的方法越好。行礼是表示理解和尊重的方式，而非屈服和卑下。我们对开祖、道场、老师和练习对手行礼以表尊重。

行礼有两种：立礼和座礼。

立礼的方法：两臂紧贴身侧，指尖向下，上身朝前弯曲30至45度。进入或离开道场，或者暂时上下垫子时要行礼。没有征得老师的同意前，不要下垫子。

座礼的方式：由正座（两膝盖间男性距离两个拳头，女性一个拳头；手放在大腿近根部）开始，将双手置于膝盖前方的垫子上，大拇指和食指相对形成一个三角形，上身朝前弯曲，腰部尽量挺直，臀部尽量贴住脚踝。首次上垫子和最后下垫子时要向开祖的画像行座礼，练习开始和结束时要向开祖画像和老师行座礼，每次和同伴练习技法开始和结束时也要行座礼。在老师行礼前要先向老师行礼，老师行礼结束后再抬头。

### 礼节

合气道非常重视礼节和规矩。那么怎么学习礼节呢？一个有效的方法是仔细观察模仿前辈，或者询问前辈。礼节本来就没有硬性的规定，是各人主动遵守的规范，一般不会

特别教授。而且各道场的做法可能有点不一样，即使是多年的锻炼者，去别的道场时也需观察该道场的礼节做法。所以，观察前辈的做法非常重要。但考虑到目前情况，我们还是列出了以下几条要求，提醒大家注意：

- 1、每次锻炼尽量提前半小时到达，帮助布置场地。
- 2、锻炼前先准备好擦垫子的水和抹布，锻炼结束后先擦垫子，主动洗抹布，然后再喝水或做其他事情。
- 3、提早10分钟上垫子，在垫子上安静地自行热身。正式练习开始前2、3分钟，以开祖画像为中心，主动排列正座好。
- 4、在练习时不要随意地询问指导老师，适当的时候才去请求老师的帮助。
- 5、练习过程中，老师如果进行个别指导，应立即正坐，注意为老师留出足够空间。指导完毕，要向老师行礼。
- 6、没有征得老师同意，练习中途不要离开垫子。如果练习过程中觉得不舒服或者太疲劳，对同伴道歉、行礼，然后向老师行礼，请求能否在垫子边上休息或离开道场。
- 7、练习过程中尽量不要和同伴说话。没有必要和练习同伴讨论技法，通过眼睛和身体来学习。更不要和垫子外的人说话。
- 8、练习时请将手机关闭或调为震动。

## 合气会

合气道有各种流派，现在影响力最大、成员最多的就是以合气道开祖植芝盛平为中心的（财团法人）合气会，本部在日本东京。现任道主植芝守央是开祖的孙子。清风道场就属于这一流派。

## 师范

六段以上的高段者才有资格成为师范。五段以上的高段者，其中经合气会承认的人才可以举行审查（并非所有五段以上高段者都能举行审查）。一般有审查权的六段以上的高段者才可以成为师范。

## 指导师范

各道场要有指导师范。合气会师范很多，各位师范的架势都会有不同，有些师范的架势差别之大甚至象两个流派似的。因此，各道场必须在决定了指导师范后坚持指导师范的架势，由指导师范进行审查。有的道场没有固定的指导师范，学员胡乱学习各位师范架势，看来很厉害，其实并不利于初学者掌握基本的技巧；技巧虽多，却都似是而非，水平不高。

我们道场的指导师范是菅沼守人师范，开祖关门弟子之一，合气会九州

派遣师范，合气道入段。因此，我们可以获得合气会承认的级段位，我们的活动也得到了合气会本部的正式承认。没有指导师范也可以跟本部联系，但不是正式的关系。

## 指导员

即教练，初段以上的锻炼者（或四段以上）。

## 升级升段审查

在日本国内，合气会本部以下绝大部分道场采用段下5级制（成人部），即级位（白带）最低从5级开始考，直到1级。段位（黑带）从初段开始考，4段以上靠推荐。最高段位为10段。日本国外的道场则规定不一，有的采取6级制，有的用色带区分级位。

考级考段都有一定的锻炼时间限制。考级所需最低课时：5级（入门后）30课时，4级（5级后）40课时，3级（4级后）50课时，2级（3级后）50课时，1级（2级后）60课时，初段（1级后）70课时。

女性通过3级、男性通过初段后就可以穿上Hakama。但在日本大部分道场，Hakama就是段位的象征。包括在祥平整，无论男女，获得初段才穿Hakama。级位证书由指导师范签发，段位证书由道主签发。

## 跟谁锻炼

锻炼时，指导员演示和解说完毕后，有些人犹豫不决，不知应该跟谁开始锻炼，这完全是在浪费时间。指导员发出“开始锻炼！”的口令后，锻炼者应该立即主动找对手。指导员一般不做编组安排，这是合气道道场的规矩。找对手犹豫不决的人不能开始锻炼，所以锻炼者需要主动性。

那么应该跟谁锻炼呢？答案很简单——跟比自己水平高的人一起锻炼。比如说，初级锻炼者请有级者或有段者一起练，有级者请有段者一起练，有段者应该跟有段者一起练。可是，现在道场有级者和有段者的人数不多，竞争率很高。为了不被淘汰，大家要更积极一些。

初级锻炼者和初级锻炼者一起练是不会有进步的！

如果锻炼时，真的找不到比自己水平高的人，一起练的人也不知道怎么练，这时应该去有级者或有段者的旁边，一边看一边自己试着做。只看别人做是学不会的。

要“跟比自己水平高的人一起锻炼”。这是针对刚刚入会的新生说的，因为新生不知道应该找老生，或者有的时候，不好意思找老生。

可是，对老生来说，就不是那么简单了。如果锻炼时新生大大多于老生，老生这时要做的就是充分发挥互助互爱的精神，多去帮助新生。毕竟，每个老生都是由新生长长起来的，都接受过其他老生的帮助，如果一直只想着自己的进步，

而不愿跟新生练习，未免违背了合气道的精神。合气道的修炼，远远不止技法那么简单。

当然，也不是说，老生就应该牺牲自己进步的机会。首先，跟新生练习，也是获得进步的一种方法；其次，偶尔跟比自己水平高的人练习几次，还是可以的。只是，要注意当时道场的情况，如果老生极少，那只能每次去帮助新生了。必要时，应该主动找新生。

那么，什么水平就算老生了呢？新生、老生其实是相对而言的，初段也不过是刚入门的新生而已。就道场目前情况来看，有了级位的人，基本可以算老生了，应该开始有帮助新生的自觉。

不过要强调一点的是，帮助新生，并不是过于热心地去指导新生。老生并没有指导的资格，不要说得过多。

良好的道场氛围是合气道的特色之一，需要大家，尤其是老生们的共同努力。

## 降低受伤可能性

比起其他侧重进攻的武术，合气道的练习看似危险性不大，受伤的几率较低。但如果因此而放松了精神上的警惕，则万万不可取。

首先，来道场练习，要保证身体状况良好。可能有人以为，小病时，比如感冒，通过练习出一身大汗，非常舒服，有助于尽快痊愈。我们不提倡这种做法。生病或者特别疲劳时，精神很难集中，更

容易发生受伤事故。觉得身体不在状态就不要勉强参加练习，否则只会增加受伤的几率。

其次，必须充分重视准备活动。不少人在做准备活动的时候漫不经心，动作也不到位，皆因对准备活动的重要性认识不够。只有身体充分活动开了，才能更好地进行接下来的练习。

精神上的准备尤为重要。提早10分钟上垫子，先自行热身，同时把进入道场前的烦恼都抛开，做好精神上的准备。正式练习开始后，要一直高度集中精神，一时的不经意，都有可能使自己或同伴受伤。有的人上垫子后就坐着或者躺着嬉笑聊天，精神非常松懈。做准备活动的时候东张西望，或者想别的事情。正式练习时态度也不够严肃，甚至嬉笑打闹。我们推崇“愉快锻炼(Happy Training)”，但那与散漫锻炼有本质区别。

合气道的练习能强身健体，使人精神愉快。但它仍是一门具有危险性的武术。虽说修习武术就要做好受伤的准备，我们还是需要慎之又慎，将受伤的可能性降到最低，否则就得不偿失了。

### 护身倒法（受身）

锻炼时，要做护身倒法。护身倒法做得不好的话，不但容易受伤，更不能进行高水准的锻炼。所以希望大家积极练习护身倒法。

合气道没有比赛，但双方的配合十分重要。积极地练习护身倒法的话，可

以更好地配合对手的动作技巧，同时也能使自己取得进步。

集体锻炼开始前或者结束后，可以自行练习护身倒法。锻炼结束后，请有段者桦也是好办法。但要注意，初学者最好不要主动找有段者练习护身倒法，因为这时护身倒法做得还不熟练，很容易受伤。等成为高级锻炼者后再请有段者桦比较好。合气道的危险性很大，大家一定要注意不要受伤。

### 保护对手

合气道是危险性很大的武术，平常锻炼时如果没有保护对手的意识，很容易会使对手受伤。尤其是当对手是初学者时，护身倒法做得还不熟练，关节韧带也还比较硬，更应该注意自己的动作，尽量放慢速度，学习如何放松，也能帮助对手放松，得到锻炼。

### 声音

平时锻炼时，大家的声音太小。锻炼开始和结束时，打招呼的声音大一些。这是礼貌的问题。做准备活动时叫口令也要大声一点。还有，攻击和做护身倒法时要大喊一声。

这首先是呼吸的问题。攻击和做护身倒法时不要停止呼吸。有些人攻击时停止呼吸，脸色变红，这是呼吸不正常的表现。所以要发出声音防止停止呼吸。其次是气势的问题。大声喊可以削弱对手的气势，声音也是一种攻击方法，不可轻视。



### 祥平塾

祥平塾(Shohei Juku)道场座落在日本的福岡(Fukuoka)。福岡是日本西部九州(Kyushu)岛上最大的城市。祥平塾门下有70多座道场在菅沼守人师范(Morito Suganuma)的指导下训练。1970年，菅沼师范被从东京本部道场派遣到九州福岡。从那时起，菅沼师范门下就以每年一家新道场或合气道团体的速度蓬勃发展。现在，菅沼师范门下已经有大约4000弟子，其中包括了很多非日本地区的学员。

植芝吉祥丸(Doshu Kisshomaru Ueshiba)道主把“祥平塾”的名称授予了菅沼师范的道场。这个名字的组成代表着开祖(Osensei)与吉祥丸道主的名字的结合。“祥”(“Sho”)字取自植芝吉祥丸(Kisshomaru)的名字，“平”(“hei”)字取自植芝盛平(Morihei)的名字。

不管道场的规模大小，祥平塾都是一个团结的，人性化的具有家庭化特征的道场氛围。虽然讲习会在各道场间频繁举行，但各个道场都各自保持独特的组织机构和特点。道场的训练方式一直以来都在一种具有逻辑性的，易于执行的并饱含深远意味的方式下进行。道场内的气氛即充满严肃又充满快乐。一位前辈表示他们的责任是通过训练让锻炼者学习到什么是决心和奉献。



## 菅沼师范与祥平塾

## 菅沼守人师范

察和政经界的名士。后来开祖留在岩间农村钻研合气道。

东京的合气道组织由开祖的儿子植芝吉祥丸负责，他改变了二战前的经营方针，锻炼对大众开放，强调普及，特别注重在大学的社团发展，合气会由此逐渐壮大。

1953年合气道开始在海外发展，两位教师被派往缅甸警察学校教授合气道。

1956年在高岛屋屋顶(百货商店)召开了第一次公开性的演武会，之前许多人以为二战前出名的植芝盛平已去世了。此后合气道普及的速度加快了。1969年开祖植芝盛平去世，儿子植芝吉祥丸成为道主。

1975年国际合气道联盟成立(1984年加入国际竞技团体联合)，植芝吉祥丸就任会长。全日本合气道联盟成立。

1995年植芝吉祥丸道主去世，其子植芝守央继任道主。

现在合气道在全球70多个国家得到普及。



1942年出生，日本福岛县人。在亚细亚大学合气道部开始修习合气道。

1967年大学毕业后，成为开祖的入室弟子(也是关门弟子之一)。

1970年开祖去世，合气会日本九州地区负责人砂泊师范独立，当时砂泊师范是9段，拥有很大势力，合气会面临丢失九州组织的形势。吉祥丸道主和本部道场长进行商讨，最终决定派遣一位最年轻的入室弟子常驻九州地区，作为九州的负责人。这位指导员就是菅沼师范。他到达九州的时候27岁，当时九州的合气道人口极少，福冈县内属于合气会的人不到一百，仅30位弟子一起开始锻炼活动。任务相当困难。经过30多年的发展，菅沼师范现有高徒三千人(包括初级入门者二万多人)，常到日本各地、欧洲、加拿大、以色列普及合气道，在各地有门下道场90多所(包括学校和俱乐部在内)。菅沼师范师事开祖、吉祥丸道主、义父大泽喜三郎师范三位老师，体现了开祖晚年的合气道风格。

2001年被授予8段，现为全日本合气道联盟理事。

2002年10月来京举行了首次审查和讲习会。

## 三种锻炼

合气道锻炼有三种方法。第一是看，第二是练，第三是想。

看的锻炼就是观察别人动作。除了自己锻炼以外，看的锻炼也是很重要的。

练就是反复练习的意思。所有的技巧都需要反复练习。在理论上了解，却实际上不能做，又什么意义呢？体会技巧肯定需要许多反复的锻炼。

想的锻炼是研究理论和省察自己动作。不了解理论要点，反复马虎的锻炼是不会进步的。练习时没有对手不方便，但想的锻炼一个人也能做。回家以后，可以研究已经学过的内容，复习技巧动作。自己作锻炼日记也是很好的锻炼。

有些会员不了解或混同这三种锻炼，比如，指导员在大家面前演示解释时，大家应该做看的锻炼，但有些人不看指导员，反而凝视空中一点沉思(好像这时在做想的锻炼或想别的事情)。还有同学在大家实际锻炼时不做，只看别人的动作。这样做是很浪费时间的。看指

导员演示后不了解怎样做的同学可以在高级锻炼者或有段者旁边，一边看一边试着做。

总之，要明确区分这三种锻炼方法。

## 四 击

武术的攻击方法可以分成四大类，就是打法、腿法、摔法、拿法。众所周知，合气道没有腿法，主要是摔法和拿法。因此，有些人误解合气道没有打法，没有对应腿法的动作，这是很大的错误。合气道主要部分虽然是摔法和拿法，但打法也是重要的。受方做的打法不好的话，取方的技巧也做不好，受方还可以进行反击(平时锻炼时不可以反击)。

对应腿法的动作平时不作练习。因为受方用腿攻击时，作护身倒法非常困难，很危险。试一试正面腿的入身摔就可以知道。合气道并不是没有对应腿法的。侧面腿的攻击是侧面打，正面腿和前排打一样对应，基本对



应方法也是入身和转换,跟对应打法基本上一样。

### 错误的锻炼不如没有锻炼

“错误的锻炼不如没有锻炼”是菅沼老师常说的一句话。错误的锻炼坚持下去能取得成就,武术天才(如西毒欧阳锋)也许可以,但对一般人而言,这近乎奇迹。错误的锻炼不仅不会进步,更可能会受伤或使别人受伤。进行错误的锻炼时间越长,矫正动作就越难。不注意自己的动作,随意锻炼有百害而无一利。大家平常向指导员确认自己的动作正确性,指导员也向师范确认自己动作的正确性。

### 攻防一体

不仅是合气道,许多武术都有“攻防一体”的原则。这是进攻的同时又防守的意思,又是防守时同时进攻的意思。比如我们看剑道的动作就很明显,不仅进攻的动作中包涵防守的动作,而且防守的动作中也有进攻的动作。合气道也是遵循“攻防一体”的原则。

有些人认为,合气道是重视防守的武术,这是初学者最容易产生的误解。刚开始锻炼的人,如果进攻的动作和防守的动作同时做的话,肯定体会不了,所以首先要将各动作分开来慢慢地学,因而也就不容易体会和达到“攻防一体”的境地。

### 不争而胜

不争而胜是合气道常见的词语,这个词表现了合气道的精神和动作的特色。

动作方面的不争而胜表现为很自然的动作。逆对手的动作而行的话,两个人的力气一定会有冲突,力气大的会破坏力气小的。因此我们应该顺应对手的动作,引导对手力气作出配合双方力气的自然运动(有的人说这个过程叫‘合气’)。

常常看见有些人脸发红使大力气拿住对手,但对对手并没有什么效果,这是没有做到上述不争而胜的结果。只考虑如何伤害别人容易忘掉自然的动作。强行用力是没有用的,应注意用手感觉对手力气的走向,进而按正确方向拿住。

### 修行何时结束

常有想参加练习的人问道:“练合气道要多长时间才能练完?”这是一个很难回答的问题。合气道开祖植芝盛平晚年时说,“合气道的修行是一辈子的事,我也还没学好,还要继续锻炼。”所以,合气道的修行没有终点,一辈子坚持锻炼是最理想的。

如果问“练多长时间会有效果”,应该回答“练一年有一年的效果,练两年有两年的效果。”还是很难给出明确的回答。

## 开祖与合气道



合气道是由植芝盛平开创的日本武术,植芝盛平因之被称作为合气道开祖。植芝盛平1883

年12月14日出生于日本和歌山县田边市,是植芝与六的长子。小时候植芝盛平个子瘦小,并不健壮。

1900年,植芝盛平年满17岁,立志做商人,于是来到东京,但不久因病返回家乡。1903年植芝盛平应征入伍,两年后,兵役期结束,被推荐进入士官学校。父亲与六反对盛平成为职业军人,盛平只得再回家乡。这段时期是植芝盛平最不得志的日子,但是在东京时以及后来在军营中,他学习了天神真杨流柔术、柳生神阴流剑术、柳生流柔术,1908年还被授予柳生流柔术的免許(一种资格证书)。这为他后来成为武术家打下了良好的基础。

1911年植芝盛平发挥指导才能,组织了一个北海道开拓团,迁移至北海道,建设了白泷村。1915年遇见大东流合气柔术的武田惣角,然后邀请武田惣角来白泷村

学习大东流合气柔术。1919年植芝盛平信仰了大本教,迁移至大本教的根据地京都府的綾部,开办植芝塾教授大东流合气柔术。

1927年海军大将竹下勇邀请植芝盛平在东京开办道场。这时候植芝盛平的武术已独树一帜,从大东流合气柔术发展成合气武道,这是从<术>到<道>的变化。1942年道场迁到茨城县岩间,开始使用“合气道”这一名称。

1945年日本战败后,日本所有的武术活动都被禁止了,合气道也不例外。这时期植芝盛平的高徒有的开始独立,有的在为以后的独立打下基础。而合气道组织合气会的经营方向也发生了一个较大的转变。二战之前合气会采取少数精英主义的经营方针,锻炼者必须有两个介绍人,否则不可入门。锻炼者主要是高级军人、



# 合氣道 祥平塾

## 基本篇

### 升级升段审查内容

指定技法	补充要求
<b>5级（入门之后30课时以上）</b> 正面打-一教（前/后）、入身摔 单手抓-四方摔（前/后） 坐技-呼吸法	正坐、行礼以及做技法时的身体姿势都要挺直。 手和脚的动作要正确。 能听懂技法日语名称及老师口令。
<b>4级（取得5级后40课时以上）</b> 肩部抓-二教（前/后） 侧面打-四方摔（前/后）	
<b>3级（取得4级后50课时以上）</b> 坐技或立技-正面打-一教~四教（前/后） 两手抓或侧面打-四方摔（前/后） 正面打或前打-入身摔、反手摔 两手抓-天地摔	和对方保持恰当的距离。 注意展示残心。 能说出技法日语名称。
<b>2级（取得3级后50课时以上）</b> 坐技或立技-肩部抓-一教~四教（前/后） 半身半立-单手抓-四方摔（前/后） 单手抓-入身摔、反手摔、回转摔（内/外） 侧面打-一教（前/后） 后方两手抓-一教、入身摔、四方摔、反手 自由技法-单手抓	座技流畅。 做技法时身体稳定，动作协调。
<b>1级（取得2级后60课时以上）</b> 坐技或立技-侧面打-一教~四教（前/后） 后方两手抓-一教~四教（前/后） 半身半立-两手抓-四方摔（前/后） 坐技-正面打-入身摔 坐技-肩部抓-一教（前/后） 单手抓-腰摔 多手抓-一教、二教（前/后） 自由技法-单手抓、两手抓、多手抓	在一定的程度上熟悉所有的徒手技法。 做自由技法时没有停顿。 控制对方的中心同时保持自己的重心稳固。
<b>初段（取得1级后70课时以上）</b> 半身半立-单手抓-回转摔（内/外） 肩部抓-正面打-一教、二教、四方摔、反手 后方两手抓-十字摔、腰摔 侧面打-反手摔 徒手自由技法	不仅能达到以上各个级位的要求，还要增加技法熟练度及流畅度。 能选择恰当的时机做技法，与对方的反应契合。

## 附：菅沼师范语录

## ●关于合气道技法的基础

合气道技法的基础，是较难说清的问题。开祖常常说：“基础即是精华”。10年、20年、30年，我们每天都练习同样的动作。也许有人会觉得：“今天又练习这个动作”，但这个基础就是精华。开祖仍健在的时候，每天参加早上锻炼。每次最开始练习的动作是转换法。一天有人说：“开祖，请不要每天练习转换这个动作。请给我们看看合气道的精华。”当时我以为开祖会生气，但他没有，而是说：“我每天都给你们看合气道的精华。这就是精华。”

## ●关于取方的思想准备

关于取方，我们常常谈到“心技体”三位合一才能发挥真正合气道的威力，缺一不可。此外，我常常发现这种情况，有人跟只能承受自己50%力量的人一起锻炼时，却用了60%或70%的力量来摔倒对方。这样的话很容易使对方受伤。所以需要培养了解对方水平的能力，即洞察力。根据对方的水平来决定自己的力量，这是非常重要的。

## ●关于受方的思想准备

对受方的要求是，不要一开始就主动去作护身倒法，该打的时候好好打，该前打的时候好好前打，该抓的时候好好抓。这样的思想准备很重要。但是不要对任何人都乱打乱抓，一定要看对方的水平。

基本技法熟练以后，受方可以成为真正攻击对方。此外，诚挚之心很重要，不要故意忍耐和抵抗对方的动作。这样双方都不能好好练习，甚至会受伤。所以要尽量怀着诚恳之心来作受方。

总之，“互助互爱”很重要。

## ●怎样在日常生活中活用合气道？

我觉得“气·度·间”很重要。先说“气”，即时机。做什么事情都有最恰当的时机，不要错过了这个时机。尤其在武术上，过早不行，过晚也不行，要把握“就是现在！”这个时机。接着说“度”，这跟取方有关。摔倒对方时，力气不要太强或太弱。过弱的话就不是练习了，过强的话会伤害对方的。最后是“间”，即与对手的距离。



“间延”、“间拔”，都跟“间”有关。）但太近也不行，应该保持恰当的距离。我觉得在日常生活中，如果有些事情做得不好，往往是“气·度·间”这三个因素发生了问题。

## 基本篇

- 开祖与合气道
- 合气会
- 师范
- 指导师范
- 指导员
- 升级升段审查
- 行礼
- 礼节
- 个人卫生
- 道服
- 装饰物和指甲
- 各道场的方法
- 如何系腰带
- 如何叠 HAKAMA

## 目 录

## 锻炼篇

- 跟谁锻炼
- 降低受伤可能性
- 护身倒法(受身)
- 保护对手
- 声音
- 三种锻炼
- 四击
- 错误的锻炼不如没有锻炼
- 攻防一体
- 不争而胜
- 修行何时结束



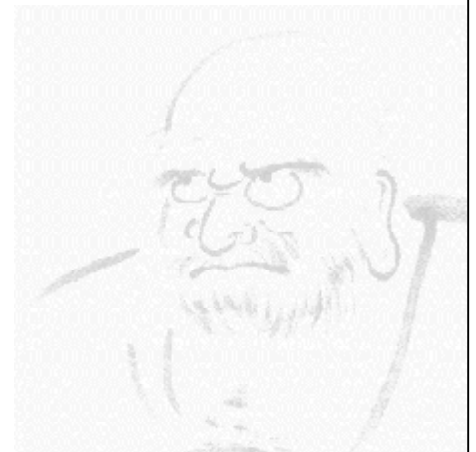
### ● 关于 Neriai

(Neriai, 锻炼、练习的意思。不过这不是表示简单的肌肉锻炼,而是培养既柔软又强壮的身心的锻炼。有点像“揉面”“捣米”“炼乳”的感觉。我找不到对等的中文单词。一起进行锻炼时说“Neriai”练合,单独使用时说“Neru”练。动词。)

Neriai是很难解释清楚的。比如说,每年少年部进行捣年糕大会。年糕是由糯米制成的。我们用杵捣糯米,捣着捣着糯米就慢慢变得柔软强韧起来。我们的身体也是如此。开始时我们的身体,例如手、脚、身体以及心都没有连通。通过练习(Neriai)身·技·体逐渐三位一体,于是变得又柔软又强壮了。不能一下变得很强。为了身·技·体三位融为一体,需要很长时间的练习。泽庵禅师说过:“水可以放在圆形的容器里,也可以放在方形的容器里。但冰块却不行。还没练熟心和身体就像冰块那样,很硬。而水可以适用于任何容器。我觉得练熟的心和身体也是如此。”

### ● 什么是好的练习

开祖曾经说过:“合气道的最终目标是养成至诚之心。”这要通过不断的练习才能达到。如果获得五段六段后也随便对待初学者,甚至看不起他们,就是没有至诚之心。一起练习要诚心诚意。诚恳之心是最基本如此,身心才能得到充分的锻炼。即使自己很强,但练习完以后,对方感到不愉快,这样的练习就不能算是好的练习。



版權所有：清風道場

訓練地點：新街口電影院地下一層  
訓練時間：周一、周三 19:30~21:00  
聯系電話：13020016620 殷嘉雨  
13910140733 奚岳  
Email: yinjiayu@gmail.com  
xyhill@gmail.com

[www.aikido.org.cn](http://www.aikido.org.cn)

# 合氣道

## 初学者指南

AIKIDO

合氣道清風道場