

徐汇合气道分几种

生成日期: 2025-10-29

“硬”的阶段也叫做基本阶段，是步法和呼吸力的基础。此阶段需要和一位同伴一起练习，一人作为攻击者（受方），另一人作为防守者（取方），完成一次动作后互换角色。在“硬”的阶段，受方牢牢抓住取方的手腕、肩膀或身体其他部分，取方不试图躲开攻击，而是让受方先占上风，然后再采用一个技法挣脱受方的控制，取得主动权。技法必须得做得准确，否则取方无法逃脱。合气道中“配合”的原则就是融入对方的攻击，控制对方。“硬”的技法是较难做到这一原则的，因而，“硬”的练习成为在较短时间内学到厉害技法的首要方法。这是较彻底的训练，因为取方要应对的是受方的全力进攻，任何失误都会立刻导致明显的失败。“柔”的阶段介于“硬”和“气的流动”两阶段之间，它的原则和柔道相似。取方试图使用“硬”的技法，但受方的力量更强，这时，取方不是直接和受方的力冲撞，而是引导力的方向（就像风中之竹），以融入对手的攻击进而控制对手。在“气的流动”阶段，取方不等受方完成攻击，在双方接触以前就开始融入对方的攻击。这个阶段的技法较适于自卫，也叫做“气的引导”。合气道较为人知的就是这个阶段。不论练习合气道的人是基于那一种目的，他们都应了解合气道的根本即是一种武道。徐汇合气道分几种

industryTemplate徐汇合气道分几种合气道不注重比赛的胜负，没有跟别人较量的思想。

合气道之「柔和」与精神：

顾名思义，合气道系「使气力合而为一之道」，如果单从技术方面看起来，就是将自己的力量，与对方之拉引、推押、制止等力量合而为一，再利用对方之力量将其控制。也就是说，将对方的「欲发出的情绪」、「欲拉引之情绪」与自己的「情绪合而为一」的意思。无论如何，它到底并不是相克，而是与对方的「善意」也有关连，也就是说要在实践之中萌起「柔和」之心来。有了这种心，就不会把伤坏对方作为较终的目的，而能顺利完成技法并持有与对方协调之精神的人格为目标。唯有以人格之完成为目标而努力，才是道之修炼者应有的状态，而且这件事本身是宝贵的，而且合气道并不只限于人对人之间的关系，同时更非得以自我与自然合而为一的目标去修炼不可。这就是达到自然即自己这个境地之修炼。即使是合气道技法上来说，所谓自然就是不牵强，相反地会被认为牵强的动作，就不是合气道了。为了要与任何情形、任何事物、任何人物都能协调，本身必需具备大的度量和大的柔和之心。

合气道的主要技巧是摔法和拿法，也有击打，不过是次要的。日本柔道的主要部分也是摔法，但跟合气道的很不一样。柔道有比赛，所以禁止摔法和拿法同时使用。合气道的大部分技巧需要同时使用摔法和拿法，如果没有保护对手的精神则很危险而无法继续锻炼，所以练合气道应该修养保护对手的精神，这是合气道被称作创造性武道的理由之一，合气道原来只是一种用于练习“形式”的运动，其基本理念是对于力量不采用力量进行对抗。与柔道和空手道等运动相比，没有粗野感的合气道作为一种精神锻炼和健身运动，很受老年人和女性的欢迎，合气道锻炼时对对手的体力并无要求，合气道是全身的运动，可以调整呼吸，医疗腰痛，促进血液循环。合气道的特征在于切入对手死角，破坏对手重心，以关节技及摔技为主。

合气道的呼吸除了包括生理性的呼吸之外，同时还与前项所述的气合为一体，肉体的呼吸与气的呼吸形成一体才能发挥出“无限的呼吸力”。无限地将呼吸力施展出来，与宇宙的生命体合而为一就是合气道的特征，此际，既未输入力量，也未使出力量。合气道的呼吸力，是由身体的各个部位一面呼吸能量形成巨大的气流，一面从指尖、脚尖到眼睛产生了和合气道圆形身法一致的螺旋状圆周运动，并在此同时发散出力量融入于对手。如果硬输入力量或使出力量，该力量就会停滞在身体某部位，对外界因而失去该有的力道。如果能够自在地发

挥出呼吸力，全身必然会柔软，而且相当地稳定。一个原本能够抬起400kg重量的人，由于不知道如何使力，以至于力量均停滞在身体的内部，因此只能抬起4kg程度如小孩一般的力量而已。所谓的呼吸力，意指从自己的重心，亦即从脐下丹田的部位，发挥出气、心、体一致的力道，经由合气道的训练而流洩出综合性的力量。让身体各部集中的呼吸力发出较大功能的是手臂和手掌，尤其当以手刀状使用时。合气道呈现在身体上的动作几乎与意念一致。徐汇合气道分几种

想要学习合气道的人必须充分理解合气道的特质，为求能够更进一步了解。徐汇合气道分几种

合气道能解决什么人们什么问题？

1, 防止性扰或拉扯纠缠

合气道并不是一个适合擂台实战的格斗武术。但是它在一些场景下对于防止性扰和拉扯纠缠有效果。仔细看，许多武馆的防身术，其实都在抄袭合气道的技法。

2, 合气道能空手夺白刃吗？

对任何武术而言，空手夺白刃的危险系数都是极高的。但是当你无退路可逃走的情况下，你有无正确方法控制短刀类或棍棒类武器，会是天壤之别。

3, 合气道的运动量能吗？

合气道的运动量介于瑜伽和拳击之间，功能是让身体放松、柔韧，并且增进新陈代谢，做到“出汗”。真正的在于你怎么合理控制食谱，任何运动都可以，只要管住嘴

4, 合道能增肥吗？

这是个跟正好相反的悖论，对希望长肉的练习者，合气道练习后会饿，很饿。徐汇合气道分几种