

《合气道》

图书基本信息

书名：《合气道》

13位ISBN编号：9787807059349

10位ISBN编号：7807059346

出版时间：2009-3

出版社：成都时代

作者：黄达怡

页数：173

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《合气道》

前言

合气道讲究“仁爱与和平”，是日本武术中最和气、最讲究人品修为的一种武道。它虽然不提倡主动进攻，但是在防卫格斗中也同样具有一招制敌的巨大威力。合气道凭借这种别具一格的武术特色而广受推崇，在世界武术界拥有很高的地位。合气道创始人植芝盛平（1883~1969）从18岁开始习练“起倒流”、“神阴流”、“柳生流”等柔术。32岁那年，植芝盛平遇到对其一生发展起决定性作用的老师大东流合气柔术的创始人武田惣角，并得其倾囊相授。“柳生派”和“大东流”的柔术都讲究以柔克刚、以巧制胜，这对以后的合气道的形成产生了巨大的影响。1919年12月，植芝盛平结识了京都大本教宗教的领导人出口王仁三郎，受大本教影响，他开始从精神上去感悟柔术，往柔术里糅入“仁爱”的精神含义，并宣扬爱和怜悯的武学精神。1926年，植芝盛平在记载其弟子的《英名录》中将自己所传授的武术称为“合气武术”。1931年，东京的中心地带牛入若松街建造了合气道总部，就是有名的“皇武馆”。1936年，植芝盛平正式将自己的武术命名为“合气武道”。

《合气道》

内容概要

《合气道》主要讲述了：合气道是近几十年来世界上颇为流行的一种武道，八十多年前由日本人植芝盛平先生所开创。经过日本传统武术严酷的精神修养，融合了各种柔术、剑道、枪术，开拓了气、心、体统一的“合气”新境地。于1942年达到了独特的境地而自成“合气道”。从上个世纪60年代起，合气道开始向海外传播，成为深受各国武术爱好者喜爱的新武道。合气道是跟别人一起锻炼和修养自己的创造性的武术。通过合气道这种锻炼方法，对人的身心性情有极大影响，它将使你变得更加坚强、平和、耐心和宽容。合气道是现代武道中唯一不分体重级别，没有男女之分，不论老幼皆宜的新武道。所以不论性别、年龄和水平都可以参加，被世界各国各阶层的人们所喜爱。

《合气道》

书籍目录

第一章 以柔克刚、以巧制胜的东瀛超级武技——合气道第一节 日本合气道的起源、流派与发展 创始人——植芝盛平 武田惣角与合气道的技术源流 出口王仁三郎与合气道的精神源流 合气道的最终成立 合气道主要流派 合气道在全世界 合气道与太极拳——大道相通第二节 合气道的概念与宗旨 合气道的概念 合气道的宗旨第三节 礼法、道场、器械、服饰及级别 合气道礼节 合气道器械 合气道服饰 合气道级别第四节 合气道的主要特点，作用及练习注意事项 合气道的主要特点 合气道的健身、修身作用 练习的注意事项第五节 合气道的训练体系 身体技法训练 精神训练第二章 合气道——训练的准备第一节 必要的身体准备 背伸运动 手首柔软体操第二节 基本架势、步法、身法 基本架势 基本步法 基本身法第三节 呼吸的力量 坐式呼吸力量养成法 立式呼吸力量养成法第四节 必备的攻防倒地练习 前倒地练习法 后倒地练习法 侧硬摔练习法第五节 空间距离感的培养 合手刀进退步 合小手 闪身第六节 破坏对方身体平衡的技巧与练习 相构上段崩 逆构上段崩 相构中段崩 逆构中段崩 相构下段崩 逆构下段崩 转身崩第三章 合气道——攻防技巧与应用解析第一节 压制技 基础技 基本技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械第二节 摔投技 基础技 基本技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械第三节 摔投压制技 基础技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械

章节摘录

插图：

《合气道》

编辑推荐

《合气道》讲述了基础核心训练、十六招合气道必杀技、八大合气道格斗术，详尽分步解析传承日本最正统的“植芝盛平合气道”，教授“心身统一”的合气之技。顺应其势借用其力以柔克刚以巧致胜东瀛武界至高无上地位的超级武技高清DVD教学版仁爱力信义清正忍耐武者融合柔道、剑道、空手道等技巧，具有一招制敌的无穷威力，顺应自然、借力打力、以柔克刚、以巧制胜为原则，香港警察总队特勤护卫官、合气道总教练、世界合气道联盟黑带、柔道冠军联合执教。基本架势，步法，身法呼吸的力盘养成法必备的攻防倒地练习空间距离感的培养破坏对方身体平衡的技巧与压制技；先发制人，让对方无力反抗的压制技巧压臂技法 / 反臂技法 / 扭臂技法 / 手腕压制技 / 压肘挫腕技...摔投技：抢占先机，一招制敌，让对手攻势彻底瓦解的摔投技巧入身摔 / 四方摔 / 回转摔 / 天地摔 / 捻关节摔 / 呼吸摔 / 合气摔.....摔投压制技：摔投与压制技巧完美结合，御敌防身必杀技转身摔 / 反手摔.....日本合气会、世界合气道联盟高手会，香港警察总队特勤护卫组高级警官、合气道总教官，世界联盟黑带，全国柔道冠军联合执教；最完整的合气道攻防技巧及实战应用全程揭密；摔投压制核心技巧、制敌反攻必胜关键，合气道格斗防身技法掌控。

《合气道》

精彩短评

- 1、今天在上海书城看到这本书，想看一下国内教练写的合气道著作，所以当场就买下了，回来一看，大吃一惊！作为日本武道的看好者，也作为传统空手道，传统剑道，合气会派合气道的有段者的身份，愤评此等误人子弟的著述与DVD影片演示的动作指导。请著述者自己先搞明白“表技（OMOTE）”与“里技（URA）”的含义与动作，不要把表说成里，把里说成表，还要再多练习一下呼吸投。
- 2、有图有碟方便
- 3、光盘还可以，但书讲得不是很全面
- 4、这本书很好！内容详细，感觉很全面！
- 5、只需要光盘就够,光盘做得不错.我基本上不看书了,有空看看光盘.俺不是专业的:=)
- 6、帮同学买的书，他看后的评论是，其实看DVD的效果要比看书好。当然在没有DVD的情况下，只有书也凑合吧~
- 7、了解一下合气道
- 8、这本书不属于教学类的图书，对于想具体学习合气道的初始的人来说不适用，对有一定基础的人来说还有借鉴价值
- 9、比较系统的介绍，内容编排也不错，新手可以学习学习。
- 10、一开始比较盲目地买了这本书。
呵呵、后来发现本人想学的主要是攻击技巧。
日本合气道主要以防身为主、对想学攻击技术的读者也许帮助不算太大。
但是还是本讲解日本合气道技术与历史的不错的书籍。
想真正学来防身等等的读者、不应该只是看书和DVD、也要找个地方去系统地学学。
- 11、大概翻阅了几下,觉得还好吧,独树一帜“不进攻武道,”它融合了柔道和剑道空手道精华，开拓气和心体统一的“合气”新武界。中老年人值得来练练。
- 12、印刷清晰 很好 就是光盘好像读得很慢 不知道是哪儿的问题
- 13、虽然大家对本书的评价不高,初学者不要太相信 基础的还是可以学下的，基本的可以，如果学习其他拳法 在国内目前没有什么合气道的教材情况下 还是可以 作为武术体系的补充了解吧 但是不要太相信了
- 14、书里的送足继足介绍好像有点怪
- 15、光盘还可以，书的内容就差点了，没有让人豁然开朗的感觉，随便拿来看看还可以了
- 16、书的图很多。讲解还不错。DVD配乐太闹，没有用教练说话的声音，另外配的音听起来不舒服。整体感觉就是太乱，没有合气道的平和感。
- 17、合气道是顺应自然之道，以敌之力导敌之败得武学，简单实用，但我对于那些礼节，不大喜欢
- 18、这本书还是不错的，但是不适合初学者来看。帮同学买的，嗯。感兴趣一无所知的朋友的如果要研究建议选择别的书。
- 19、挺好的
- 20、我作为卓越的vip会员以及财团法人合气会有段者的身份，建议大家不要购买此书，此书的作者是个骗子，根本不是练习者，更别提级位段位了。
- 21、书很好的啦，我很喜欢
- 22、还不错,就是内容太少.
- 23、有水准
- 24、只要他的精神，没想过去学招。
- 25、还是比较全面的！！！对处级的可以了！！！！

1、合气道创始人植芝盛平先生在年轻时就曾学过柔术。1915年拜于大东流合气柔术总本部长武田惣角门下，并跟随武田担任指导者。1920年，受到大本教创始者出口王仁三郎的邀请，在京都的绫部开设“植芝塾”教导柔术，并融入了大本教的教义与思想，建立了另一种合气道风格。因为大本教里来往的军人很多，对于他日后的成就帮助很大。约两、三年后，由于受到“灵言”的影响，植芝在武术上的研究越来越注重精神层次，并开始发展出异于合气柔术，而属于自己研究出的一套武术理论。

1922年，他的这套理论正式被命名为“合气武术”。1931年，在海军大将竹下勇的协助下在东京成立皇武馆道场，1940年成立财团法人皇武会以推广合气武术。1942年，皇武会已开始使用“合气道”这个名称；1948年皇武会正式改名为合气会。二战后韩国人将合气道和唐手（空手道）引入韩国并形成韩式风格的合气道与跆拳道。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。不以蛮力攻击对方，而是将对方的力量引导至无威胁的方向，甚至吸收化为自己的力量而反击。强调技巧与年龄、性别、体格无关，完全以调和与使用自己的气，控制与破坏对手的气来决定胜负。而韩式合气道则更讲求刚猛。除了运用身体的招式之外，合气道亦有使用剑、杖等武器的招式。

合气道没有比赛，没有跟别人较量的思想。它不是破坏别人的武术，而是跟别人一起锻炼和修养自己的创造性的武术。合气道的“合气”是个秘诀，是个很难理解，不好说明的东西，高位锻炼者之中有很多解释。有的说“合气”是跟中国的气功相似；有的说“合气”是自古以来留下的名称，现在其实没有什么意义了。总而言之，“合气”至少与锻炼者之间的运动有关。避免锻炼者之间力气流动的冲突，而寻求锻炼者之间力气合一，追求不争而胜的境地，这个说明虽不中亦不远矣。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，所以不论性别、年龄和水平都可以参加，被世界各国各阶层的人们所喜爱。合气道是全身的运动，可以调整呼吸，治疗腰痛，促进血液循环。合气本质

“合气道的奥秘，是我与宇宙的运作相调和，使自己与宇宙合一。无论对方再强，即使用最快又强劲的力量攻击我时，我也不会失败。合气道是不抵抗的。真的武道，是无时无地绝对不会失败的。真的武道，是调整宇宙的气，对包罗万象的众生，加以保护与蕴育。武道的根源是神之爱爱护万有的精神。”——植芝盛平

根据合气道的创始者植芝盛平的说明，合气道“合气”一词的含义表示与气合一，亦即与天地之气合一；更简单的说，就是与大自然相契合。如果能够透过合气道，由自己的动作中描绘出大自然的极致，就表示已经感悟到合气道技法的极意了。在自我与自然合一举动时，将能显现如稳如泰山般的安定感，以及美与和谐极致。由于如此，合气道的动作以不会相逆的圆周运动为主，在不违逆自然道理的精彩动作中，涵蓄着无限的可能性，形成合气道的核心技巧。同时，合气道的锻炼方式也是遵循着与自然合一的主旨在运作，有对手诚如无对手，彼此相对应。在练习当中，对方与自己经常和合一致，如果双方未能合致，变成彼此对立，就违背了自他一体的自然法则。正因为如此，合气道的锻炼方法不可能像其他的武道一样采取竞技的方式。植芝盛平翁——开祖，如果改采比赛竞技的锻炼方法，势必会形成互相对立的动作，产生与身心合一、体现自然极致的合气道的修炼方式相违背的性能。合气道的锻炼方法对于人格的形成也有很大的影响。众所皆知，合气道呈现在身体上的动作几乎与意念一致，如果从意念影响动作、动作影响意念之身心合一的立场来看，想要透过合气道来修炼心性的话，心中必须具有坚定的信心才行。无疑，这对于培养成为外柔内刚、圆满自如的社会人帮助很大。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，必须努力修炼，亲自去体会合气道的蕴意（深奥之处）。主要特点

一是重视“气”。“气”的内涵丰富，既表示客观存在的自然之气，也表示抽象之气，如杀气、灵气、生气、霸气等等，还表示维持生命活动的抽象力。中国古代思想家淮南子对气的定义为“气乃生命之本也”；古印度哲学中称气为“卜拉那”，也认为气是宇宙的本源，是生命活动的根本。合气道认为气是维持生命活动的根源性力，极为重视“气”的修炼。二是讲究气、心、体的统一。植芝盛平认为“合气”的本质是：借助绝妙地活用作为生命原动力的“气”，使五体活性化，从而达到随心所欲地运动、也即心身如一境界。三是以礼为重。立足于日本传统文

化的合气道，以非常注重其精神性而有别于其它武道。合气道在锻炼心身的同时也磨炼了人性，故而又是修行的“行”。因此，合气道开祖与弟子注重礼仪。礼仪贯穿合气道练习的始终。四是合气道的技法是顺应自然规律的动作构成的，符合人体的运动规律，全面、均衡、和谐。尽管合气道不注重胜负之争，但本身却有独特的技击防身作用，其技法讲究立体进攻，即可以立式出击，又可以“坐式”出奇制胜，而且不凭拙力，能够巧妙利用对手的力量，借力发力。造诣深者，则能随心所欲。当遭到暴徒突然袭击时，快速敏捷地避开攻击的条件反射动作自然就会发生作用。对于女性来说，遭到暴徒突然袭击时，不仅仅需要以弱胜强的技术，能够沉着冷静地对付意外的心理素质也很重要，这些都能够通过修炼合气道得到培养。因此，合气道尤其适合作为女性防身术。现在敌人并非都是暴徒一类，失去控制的汽车、高处落下的建筑材料等都是我们生存的敌人。当面临突然发生的危险时，修炼合气道的人大都能迅速作出反应并逃脱危险，这种事例是很多的。合气道的创始人是日本的植芝盛平。植芝盛平翁——开祖生于1883年的植芝盛平自幼体弱多病。少年时，他只身前往东京学习柔术；20岁当兵，精于步枪刺杀术；参加过日俄战争。1920年，他办起了以自己姓氏冠名的“植芝拳馆”。在此期间，他综合各家武道的经验，开始进行武道的改良。他提出了“气”的概念，进一步又提出“合气”的概念。“合气”就是处处符合自然界变化的规律。他把自己武道的技术原理比喻为一棵大树被一阵风吹动时的反应过程——一棵大树，当各个方向的风吹过来时，它的叶子会做出各自不同的摆动。合气武道之技术就像大树的叶子一样，在气流的作用之下，产生出无穷无尽的不断变化的技术。1922年，植芝盛平将自己的武道正式命名为“合气武术”。植芝盛平于1883年12月14日出生于日本和歌山县牟娄郡西之谷村（现田边市）。他在年幼时体弱多病，但非常聪慧，记忆力很强，具有敏锐的观察力和反应能力。少年时，植芝盛平曾独自去东京学习“起倒流”和“神阴流”柔术。20岁入伍，曾参加过日俄战争。复员后，植芝盛平回到老家，在乡间开办武馆，收徒传授柔术。与此同时，他也向柔道名家高木喜代士学习柔道，在“柳生流心眼流”名师中井正胜开办的道场中学习“柳生派心眼流”武术（包括柔术、剑术、棒术等），并从坪井政之辅处获得免許。此后，植芝盛平去北海道开荒，并在那里向“大东流”柔术高手武田惣角学习“大东流”柔术（当时还未以“大东流”命名，植芝盛平获教授代理时以“旭流”柔术为名代师传艺）。“柳生派”和“大东流”的柔术都讲究以柔克刚、以巧致胜，这对以后的合气道的形成产生了巨大的影响。1920年，植芝盛平结识了“大本教”名师出口王仁三郎。不久后，植芝盛平移居京都，在出口王仁三郎的帮助下，开办了“植芝拳馆”。善于思考的植芝盛平，通过多年学习各家柔术的经验，体会到要传播武道就要将武道进行改造，使武道有时代的色彩。他通过“大东流柔术”的学习，借鉴了“大东流柔术”中“合气”的概念，与自己所属的大本教的教义相结合，将武术中的“合气”概念拓展到哲学的范畴，提出所谓“合气”就是处处符合自然界变化的规律，并将原本武术意义上的“合气”改称为“呼吸力”。1922年，植芝盛平把自己的武道正式命名为“合气武术”。社会上把他的武道称为“合气柔术”。1924年，植芝盛平随出口王仁三郎去蒙古，并参加了蒙古的军队。铃木俊雄——四教后来在一次与中国军阀张作霖的作战中，植芝盛平所在的全军遭到了毁灭性的打击。植芝盛平通过这次战征意识到在现代武器面前，任何武术都是微不足道的。于是，他逃离了战场，回到日本重操旧业开办武馆。但这时的植芝盛平的思想已有了巨大的变化。他认识到武道不能只局限于技击，更重要的是通过练习武术达到人与自然和谐统一的境界。从此，他以人生哲学来倡导技击的观点。这是合气道发展的转折点。合气武术在新思想的指导下，训练内容有了许多变化，并很快受到社会的欢迎。1926年，日本海军大将竹下勇慕名召植芝盛平去东京，和植芝盛平面谈后，觉得他的思想很新鲜，于是决定支持植芝盛平。第二年，竹下勇把自己的房产送给植芝盛平。从此，合气武术在东京有了落脚点。1931年，植芝盛平在东京牛入若松街建造了合气道总部，取名“皇武馆”，并以“皇武馆”为中心，向全日本传播合气武术。1936年，植芝盛平把合气武术正式定名为“合气武道”。1940年，作为财团法人的合气道皇武会成立，1942年加入大日本武德会，1948年皇武会更名为财团法人合气会，被日本政府文部省所承认。从此，开始使用“合气道”一名。二战时期，植芝盛平看到战争的残酷，放弃了合气道的主持工作，引退到茨城县岩间农村务农，过起“武农如一”的生活。二战结束后，合气道总部已成废墟。植芝盛平的儿子植芝吉祥丸决心重振合气道。开始之时，复兴合气道的工作是非常艰难的，学习的人最少时只有两三个人。但吉祥丸艰持不懈，开设讲习会，办《合气会报》，合气道的工作逐渐有了起色。1956年9月，合气道举办了第一次公开演武大会，并引起了轰动。以此为契机，合气道的影响迅速扩大。从此合气道飞速发展起来。经过几十年的发展，现在的合气道已成为世界非常流行的武术项目。

《合气道》

《合气道》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com