

# 《合气道》

## 图书基本信息

书名：《合气道》

13位ISBN编号：9787533531485

10位ISBN编号：7533531485

出版时间：2008-4

出版社：福建科技出版社

作者：陈琳健

页数：142

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](http://www.tushu000.com)

# 《合气道》

## 内容概要

《合气道》主要内容：一种没有进攻只有防守的武术能有多大的作用？一个人不设比赛竞技的体育项目为何会有这么多的人参与，并蓬勃地发展成为一个时尚运动，走向我们的生活？合气道原是一项徒手器械之间对抗的日本武术。在它近百年的演化后，到今天已经由原始的搏击武术演化成为了以修身养性为主要目的、具备现代体育特点“最酷的健身运动新项目”……在彬彬有礼中出奇制胜，健身防身。

# 《合气道》

## 书籍目录

第一章 合气道起源、流派与发展 第一节 大东流合气柔术与武田忽角 第二节 合气道与植芝盛平  
第三节 合气道主要流派 一、合气会与植芝家族 二、养神馆合气道与盐田刚三 三、昭道馆合  
气道与富术谦治 四、心身统一合气道与藤平光一 五、养正馆合气道与望月稔 六、岩间流合气  
道与斋藤守弘 第四节 合气道在全世界的传播与发展第一章 合气道概念、宗旨与功效 第一节 合  
气道概念 一、气的概念 二、合气的概念 三、合气道的概念 第二节 合气道宗旨 第三节 合气道  
功效第三章 合气道训练准备 第一节 合气道训练体系 一、身体训练 三、精神训练 第二节 合  
气道礼法 一、行礼方法 二、习练礼节 第三节 合气道道场 第四节 合气道服饰及器械 第五节  
合气道级别第四章 合气道训练基础 第一节 热身运动 一、背伸运动 二、手首柔软体操 第二  
节 倒地练习法 一、前倒地练习法 二、后倒地练习法 三、侧硬摔练习法 第三节 合气道基本架  
势、步法、身法 一、合气道基本架势 二、合气道基本步法 三、合气道基本身法 第四节 呼吸力  
量养成法 一、坐式呼吸力量养成法 二、立式呼吸力量养成法第五章 合气道基本技术 第一节  
投技 第二节 固技后记

## 章节摘录

插图：第一章 合气道起源、流派与发展合气道是植芝盛平以大东流合气柔术为基础，融合了他所学的日本其他古流武术，而创建出的一门新型武道。植芝盛平去世后，他的学生们根据自己对合气道的不同理解发展出各种风格的合气道。如今，合气道已成为了深受各国人民喜爱的一项有益身心的运动。

第一节 大东流合气柔术与武田惣角大东流合气柔术，传说最早由11世纪的新罗三郎源义光所创立。他由观察蜘蛛织网捕虫而得到启发，领悟到弱小可以战胜强大对手的原理，他进而通过解剖人体发现人体中的薄弱环节，而发明了该技法。随后，源义光次子源义清定居于甲斐，改姓为武田，因此该技法又融合了当地的武术，而作为武田家族的一种秘技代代相传下来。因为是在皇族内秘传的，所以也称为“御式内”或者“御敷屋内”。以上仅为传说，并无确切证据支持。而大东流合气柔术对外公开始于明治维新时期，即19世纪末由武田惣角传到民间。武田惣角（1895—1943）出生于日本会津藩（现福岛市），幼年时正值日本战乱及社会激烈动荡年代。其父为日本末代武士阶层，是剑术和枪术的高手，并获得过相扑的等级，拥有自己的武道训练场。可以说武田惣角最早的武术教师就是他的父亲，从他那学到了枪法、剑法、相扑及大东流小具足柔术。随后武田惣角离开家乡，寻师访友，先后向会津坡下小野派一刀流的涉谷东马、大阪的镜新明智流的桃井春藏、幕府末代著名剑术家直心影流神原键吉学习。但最重要的是武田惣角向精通大东流小具足柔术、御式内柔术及日本阴阻道学问的保科近真（原会津藩首席家老——西乡赖母）学习历代会津藩主所继承的御式内柔术。随后他不断游历日本各地与各流派的武术家进行比武，并获得了“会津小天狗”的名号。天狗在日本是山中一种长着人一样的大鼻子的生物，据说拥有很强的法术和魔力。明治维新后日本政府宣布取消武士阶层，并禁止使用刀剑，武田惣角决定注重空手格斗，将大东流小具足柔术和御式内柔术及他所获得的其他技巧相结合，创造出一种新的武术，并命名为大东流柔术（后来称为大东流合气柔术）。武田惣角过着巡游的生活，到日本各地传授武艺，所收的学生大多是政府官员、军官、警官等有较高社会地位的人，甚至包括海陆军大臣——西乡从道。他留下了记载向其学习武术的弟子的名册——《英名录》。1943年武田惣角在北国青森县逝世。武田惣角的著名弟子包括植芝盛平、武田时宗、久琢磨、堀川幸道、佐川幸义，以及幸田幸太郎、山本角义、井上槛昭、松阳敏美等。

# 《合气道》

## 编辑推荐

《合气道》由福建科技出版社出版。

## 精彩短评

- 1、可以使人了解合气道的历史，特点等。
- 2、买回去看完了，还是不会。真不如去买一套光碟看呢
- 3、比较基础的介绍，属于普及型的。
- 4、对于柔术选手来说，最危险的障碍就是无法缩短同对手的距离。在此距离段，攻击者可以发出强劲的拳脚。柔术选手的目标是缩短同对手的距离，而不会被击倒。想象自己能够阻挡或躲避对手的所有击打是不现实的，因此，柔术练习者的第一目标是靠近对手，不被击倒，通过缩短距离，柔术练习者会“憋”住对手的拳脚。快速移动，进入对手无法发出强有力打击、重创你的距离。柔术练习者有多种策略可以靠近对手。最常见的是先用拳脚骚扰对手，拳脚的进攻会使对手要么靠近缠抱，要么后移，这正是柔术练习者需要的。柔术练习者不需要成为一名打专家，但应该精通几种拳法和踢法，同时擅长一些步法移动和头的躲闪。这些技术在站立打斗时可以保护自己，另外还需要掌握从站立到倒地的转换。
- 5、图不错，纸质一般，就是不太详细。。。
- 6、市面上找了很久在这里发现了心情不一般
- 7、不错国内合气道的书很少有几本就不错了
- 8、内容比较全面，具体
- 9、书本身得问题不大 只是内容偏少。再加上感觉合气道对于一些追求短时间提高技击能力的买家也确实用处不大。不如柔道来得直接。如果非要练习类似的功夫，还不如练习我们的太极拳。正统方便连道场也不需要。实在没条件连对练也省了。主要的是太极拳优秀的学习资料和老师在国内满街都是。合气道就难找了。练一门武技就凭一本或者几本书显然不成。这都算是我对这本书的感悟吧。虽然我对日本武技还是很感兴趣的。尤其是人家保存传统文化的能力。但是我们也要根据自己的实际情况来学。
- 10、看图的感觉一般，如果说想了解合气道的历史，这本书不错，但想学技法，还需要一些辅助用品，比如VCD之类的！
- 11、书中内容对初学者了解合气道是很有帮助的，知道合气道的源源本本。书中还有全彩图的示范，挺好，但关合气道技术内容部分，只能知道大概，还不能很全面的了解，而且细节不足。
- 12、在国内合气道书中这本算是最详尽的啦，不错
- 13、入门级
- 14、是彩图，合气道的书很难在书店买过，杭州最大的书店也没有，所以，能买到我就觉得蛮欣慰了
- 15、还是需要有人配合着练的

# 《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](http://www.tushu000.com)