

合気に似た技法

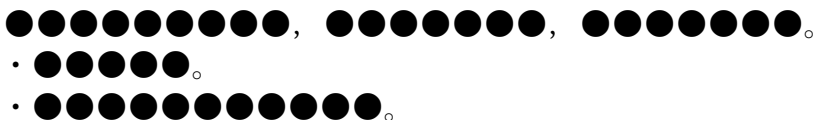
1. 単純な力技……「剛体化」
2. イメージ強化の力技……「りきまない力」
3. 感応技……「つながり感」

1. 「剛体化」 上半身を剛体化して胴体や下半身の筋力を使う。
2. 「りきまない力」 ビームが出ているなどのイメージを持って動く。
3. 「つながり感」 技を行う前にハグ(抱きしめる)などで一体感を作っておく。

合気技法

1. 非接触技法……「●合気」
2. 接触技法……「停止合気」

1. 「●合気」



2. 「停止合気」

停止合気は連続する3つの動作から成る。

「接触」→「停止」→「移動」

(1) 「接触」

つつみ合気, つかみ合気, 小手合気などと呼んでいたものは, 接触の仕方の違いであることがわかった。

接触の仕方としては次のものがある。

「つつみ接触」 拳などに対し, 掌でつつむように接触する。

「つかみ接触」 前腕の筋肉などに対し, 指先を食い込ませるように接触する。

「小手接触」 相手がこちらの手首を握る(または握っている)という形で接触が起こる。

「手刀接触」 肘の内側など屈曲部に対し, 手刀の小指側で接触する。

「手刀指先接触」 骨の突端部などに対し, 手刀の指先(指紋部分)で接触する。

「腕刀接触」 前腕の外側で接触する。

(2) 「停止」

電源が切れたロボットのように完全に停止する。

適切な長さの停止期間をとれることが「合気をかける感覚」と呼ばれているものである。

この感覚は最初はわからないが, やっているうちにわかってくる。

他人の動きを見て「今のは早すぎる」「今のは遅すぎる」ことが見分けられるようになる。

(3) 「移動」

鋭いスタートのゆっくりした等速直線運動で, 接触点を移動させる。

この動きは練習しなければいけない。