

無師自通·健身運動叢書 4

圖解合氣道

八段奧村繁信著



世外圖書公司發行

序

二十數年前僅由幾個特定團體所推行的合氣道，最近不論男女老少，學生或一般社會人士，愛好此道者急遽地增加，國內外可達九十萬人之多。

何以合氣道能這樣快速地擁有這麼多的愛好者？我想原因很多，其中最大的理由莫過於合氣道具備了柔軟性和合理性。

揉合了古代數種武術精髓所創作的合氣道，摒棄了一切不需要的動作，動作順乎自然而不牽強。

有關合氣道的特徵留待書中解述，但是合氣道的合理性可說是不問體力差異、不問老少男女和年齡，引起人們一致喜愛的最大原因。這個合理性又以和他人的「和合」為基礎，並且重視精神上的修養。

應付對方任何一個動作，使施出的技法能順利制服對方，必需經常保持冷靜的柔軟性，而在看出破綻的一瞬間十足用力，這是合氣道的特

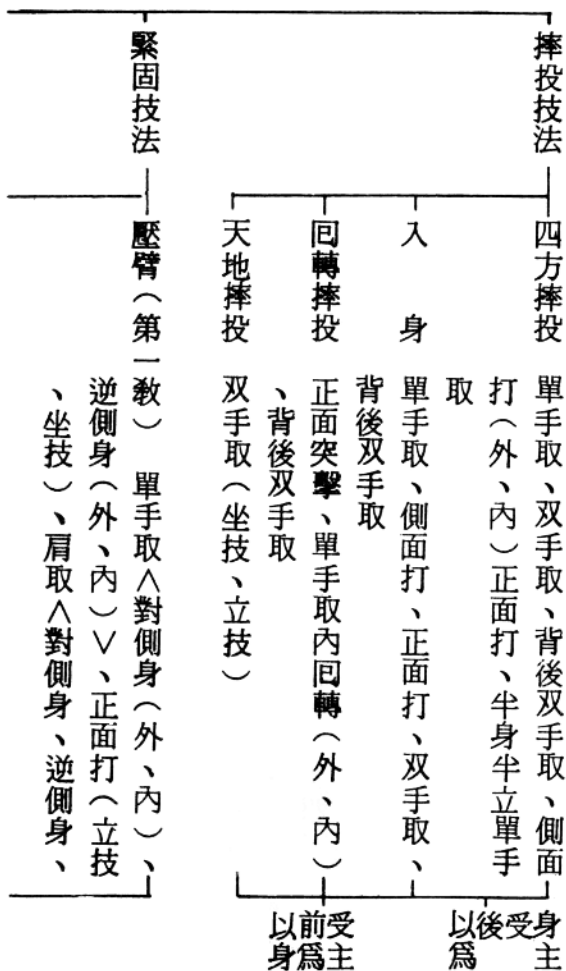
徵與不同之處。

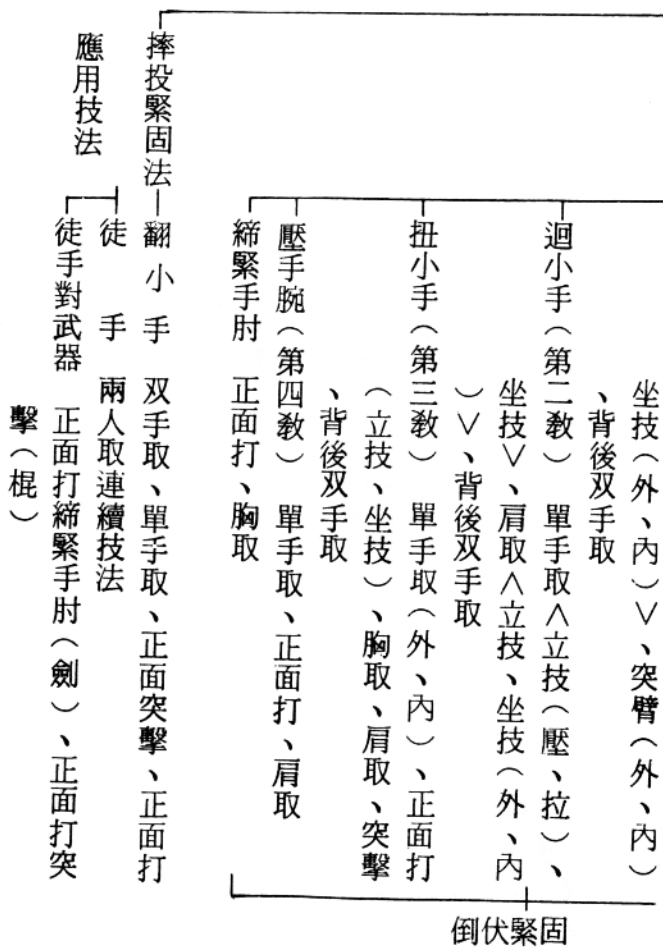
每日鍛鍊此道之際把這些事項記憶在心，便能在日常生活中養成謙虛而誠實，却不失信心的胸懷。

現在，許多大都市都設有合氣道道場，衆多的愛好者每天在那裡流汗練習。學習合氣道的要領各人不同，但是每天不間斷的練習，不但技法上進步較快，在日常健康上也有益處。

本書若能促使初學者勤於練習，養成健全的心身過着滿懷信心的日子，著者所望焉。

本書採用的技法





著者奥村繁信
之四方摔投



無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解泰拳	圖解跆拳道進階(二)	圖解跆拳道進階(一)	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司圖書外世

樓二A號292西道輔德香港 電話：5-474102

目錄

序..... 一一二

I 合氣道和現代生活..... 一一一—四

1. 合氣道的步履..... 二一七

- 正面打—前方攻擊
- 正面突—前方攻擊
- 單手取—前方攻擊
- 背後雙手取
- 背後抱雙臂
- 單手取背後攻擊
- 迴小手—正面突
- 壓手腕—正面打
- 翻小手之摔投緊固技法
- 側面打之入身摔投
- 現任道主和子、女在演武會上表演的雄姿
- 始作者植芝盛平、現任道主植芝吉祥丸
- 道場練習情形

2 合氣道的特徵..... 八一—〇

- 和自然之氣合而為一
- 「和」的武術

3. 合氣道的日常生活..... 一一—四

- 精神統一和柔軟性
- 輕便的健康法
- 可以當隨身術
- 人體要害圖

II 基本動作和訓練法..... 一五一—六二

1. 合氣道的基本動作..... 一七一—二五

- 圓運動
- 入身
- 身體的轉換
- 架勢
- 間距
- 手刀
- 體勢

2 基本練習(單獨動作)..... 二六一—三七

- 柔軟運動
- 正坐法
- 膝行
- 受身

3. 基本練習(相對動作)..... 三八—六二

- 受身
- 運脚
- 轉換法
- 單手取
- 雙手取
- 呼吸力的養成
- 座法
- 立法

III 合氣道的基本技法..... 六三一—六八

1 技法的基本..... 六五一—六六

2 摔投技法..... 六六一—六七

3. 緊固技法..... 六七—六八

III 合氣道的技法訓練..... 六九—一九五

1. 摔投技法..... 七二—一一六

∧四方摔投∨..... 七二—八九

- 單手取四方摔投裏技法
- 單手取四方摔投表技法
- 雙手取四方摔投
- 背後雙手取四方摔投

2

緊固技法

△壓臂▽ (第一教)

一一八一—一四二

- 側面打四方摔投
- A 外表技法 ● B 內裏技法
- 正面打四方摔投
- 側身半立單手取四方摔投
- △入身摔投▽……………九〇—一〇三
 - 單手取入身摔投表技法
 - 側面打入身摔投外表技法
 - 側面打入身摔投裏技法
 - 正面打入身摔投內裏技法
 - 背後雙手取入身摔投
- △迴轉摔投▽……………一〇四—一一三
 - 正面突擊迴轉摔投
 - 單手取內迴轉摔投 A 表技法 B 裏技法
 - 背後雙手取迴轉摔投
- △天地摔投▽……………一一四—一一六
 - 雙手取天地摔投
 - A 坐姿技法 ● B 立姿技法

△扭小手▽ (第三教)

一一五八一—一七四

△迴小手▽ (第二教)

一一四三一—一五七

- 單手取壓臂 ● A 對半身 (表技法)
- B 對半身 (裏技法) ● C 逆側身 (表技法)
- 正面打壓臂 ● A 立姿技法 (表技法)
- B 坐姿技法 ● 肩取壓臂 ● A 對側身
- B 逆側身 ● C 坐姿技法 (表技法)
- D 坐姿技法 (裏)
- 突擊壓臂 ● A 表技法 ● B 裏技法
- 背後雙手取壓臂技法
- 第一教之抓握法
- △迴小手▽ (第二教)……………一一四三一—一五七
 - 單手取迴小手
 - A 立姿技法 (拖拉の場合)
 - B 立姿技法 (推出的場合)
 - C 坐姿技法
 - 肩取迴小手
 - A 立姿技法 ● B 坐姿技法 (表)
 - C 坐姿技法 (裏)
 - 背後雙手取迴小手表技法

3.

摔投緊固法

..... 一八七—二一一

△翻小手摔投▽

一八七—一九六

●單手取翻小手摔投●雙手取翻小手摔投●

△壓手腕▽（第四教）.....

..... 一七五—一八一

●單手取壓手腕（逆側身表技法）。

●肩取壓手腕●正面打壓手腕。

△縮緊手肘▽..... 一八二—一八六

●正面打縮緊手肘●胸取縮緊手肘。

●合氣道的殺手三法。

V

合氣道的應用技法

一九七—二二一

●正面打翻小手摔投●正面突翻小手摔投
●翻小手摔投的抓緊法。

△徒手▽..... 二〇〇—二〇二

●一對二人入身轉換摔投。

●一對二人的呼吸力摔投。

△徒手對武器▽二〇四—二〇六

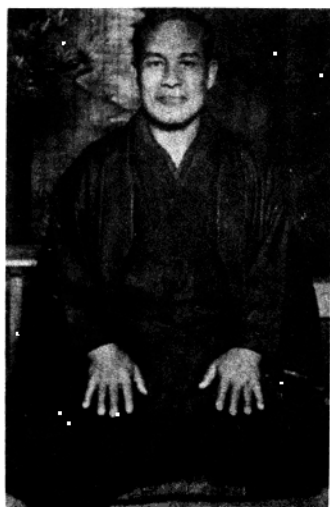
●徒手奪短劍●徒手奪長劍●徒手奪棍

△武器對武器▽二〇〇—二〇二

●長劍制服長劍。

I

合氣道和現代生活



始創者植芝盛平48歲時攝

1. 合氣道的步履

戰後急驟發展的合氣道，目前各地約共擁有了九十萬人的愛好者。二十年前僅靠幾個特定團體推動的這個運動如今已完全溶解於一般社會大眾之間，真令人一新耳目，有今昔迥異之感。

關於合氣道的正確歷史迄今尚未整理出來，一般書籍也都未提起。本書屬於初學書籍，述說的範圍僅止於基本知識為限。

3 合氣道和現代生活



正面打一前方攻擊
正面打用左(右)手刀攻擊
場合。



正面突一前方攻擊
正面突用右(左)拳攻擊場
合。



單手取一前方攻擊
正面打用左(右)手刀攻擊
場合。



從背後抓握雙手手腕場合。



背後攻擊抱雙臂場合。



單手取背後攻擊
背攻：左手抓握左手腕
，右手臂抱頸場合。

合氣道是綜合各家攻防技法的精髓而成，可說是18般武藝樣樣皆通，可分徒手、短劍、長刀、木棍等攻防技法之變化，一對一、一對二三人之攻防甚至受多數人圍攻場合之應變。

① 左拳逆突。



② 左手受制。



③ 身體向前崩潰。



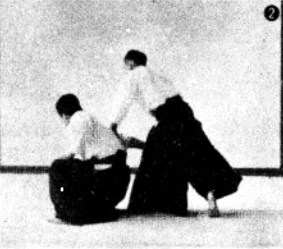
④ 左臂迴轉受掣。



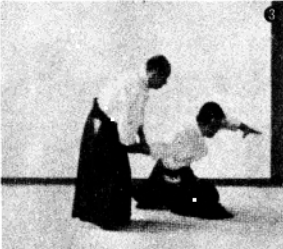
① 右手刀正面打。



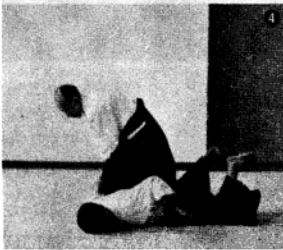
② 攻擊失敗右手受制。



③ 身體向右斜崩潰。



④ 手腕受壓。



壓手腕—正面打之壓手腕

迴小手—正面突之掣臂

合氣道大體上可分摔投技法、緊固技法、摔投緊固技法。

5 合氣道和現代生活

① 左手刀側面打。



② 右拳正面逆突。



② 攻擊失敗，手頸受制。



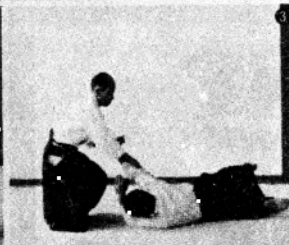
② 右手腕受抓握。



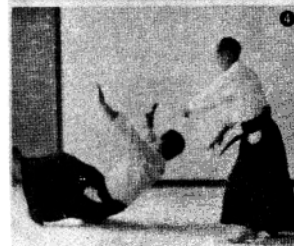
③ 身體受推向前泳行。



③ 身體受摔倒。



④ 身體受摔投向後仰倒。



④ 右臂受緊壓。



側面打—入身摔投技法

摔投緊固技法—翻小手之正面突擊

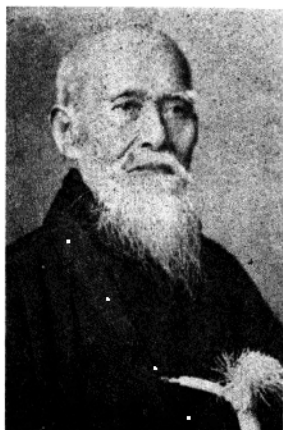


道主和他的子、女在演武會上多采多姿的表演。
上一四方摔投 下左—入身 | 下右—入身摔投

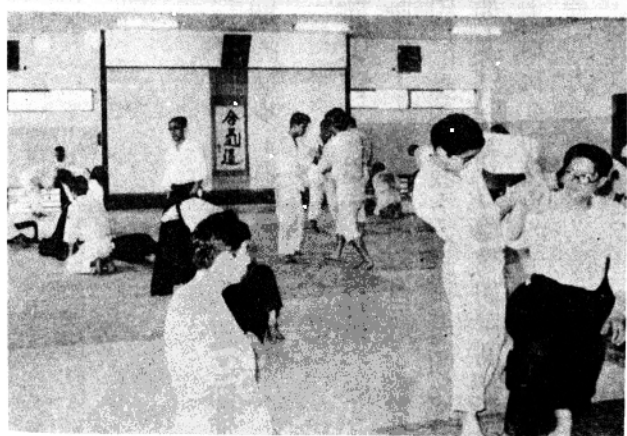
7 合氣道和現代生活



■ 現道主 植芝吉祥丸先生



■ 始創者 植芝盛平先生



■ 在道場中練習情形