

风靡全球，以弱制强的“神秘武术”技法全攻略！

# Aikido

“合气”即合天地万物之气

达到人与自然的姿态合而为一

合气道源自日本武术

创始人植芝盛平融合了各种柔术


剑道、枪术的精华

开拓了气、心、体统一的“合气”新境界

[英]Hans-Erik Petermann 著 王春艳 赵科红译 刘奇琰审校

最新海外武功丛书

# 图解 合气道

 湖南科学技术出版社







最新海外武功丛书

# 图解合气道

[英]Hans-Erik Petermann 著

王春艳 赵科红 译

刘奇琰 审校

湖南科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解合气道 / (英)汤著;肖立梅译. —长沙:湖南科学技术出版社, 2449.3

(最新海外武功丛书)

ISBN 7-5357-4648-9

I. 图... II. ①汤... ②肖... III. 柔术—日本—图解

IV. G853.13-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081736 号

First published in 2006 by New Holland Publishers (UK) Ltd

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publishers and copyright holders.

本书中文简体字翻译版由湖南科学技术出版社出版。未经出版者许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号: 18-2006-058

最新海外武功丛书

### 图解合气道

著者: [英] Hans-Erik Petermann

主译: 王春艳 赵科红

审校: 刘奇琰

责任编辑: 郑英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂址: 深圳市龙岗区布吉镇坂田光雅园彩美印刷大厦

邮编: 510000

出版日期: 2006 年 12 月第 1 版第 1 次

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 5.75

书号: ISBN 7-5357-4648-9/C·698

定价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)



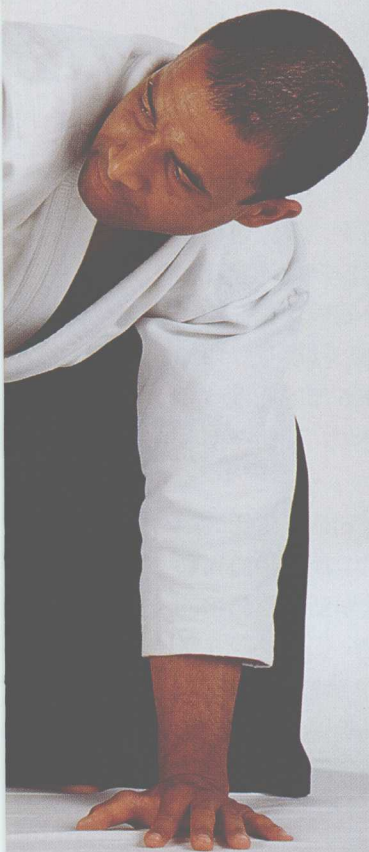






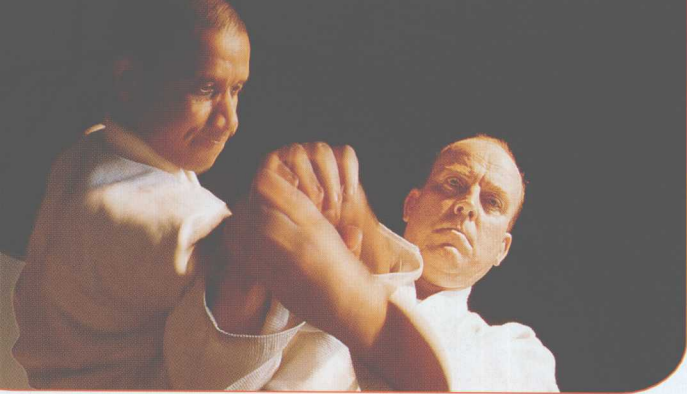
# 目 录

<b>1 引言</b> .....	<b>8</b>
合气道展示；领会合气道的四个组成部分以及合气道初学者的练习。	
<b>2 第一讲</b> .....	<b>14</b>
合气道练习馆、练习服以及训练器械的选择；姿势及礼仪的重要性。	
<b>3 学习基本动作</b> .....	<b>26</b>
呼吸力的练习法；姿势、动作与实践练习指导。	
<b>4 保持和谐</b> .....	<b>38</b>
通过推引的方式达到和谐的原则与训练。	
<b>5 化解攻击</b> .....	<b>52</b>
了解攻击者的体形及心理；三种固技的详细说明。	
<b>6 延伸技术</b> .....	<b>64</b>
通过一定技术控制呼吸力； 领会时机的选择及使用器械训练的重要性。	
<b>7 发展方向</b> .....	<b>88</b>
基本训练完成后开始学习合气道高段位级别的训练技术。	





# 引言



合气道的创始人是植芝盛平（柔道大师）。植芝盛平的人生哲学奠定了合气道的基础。1925年是植芝盛平大师人生的一个转折点，因为他开始懂得了武道（合气道）与人的精神境界之间的联系。同时，这也启发他去创立一种新的可以推广为世界性的武术，被他称之为合气道——一切顺应自然的方式。

合气道的日语是あいきどう。英语中很难找到一个合适的词语来代替日语词あい，あい通常被译成“爱”，但这里的“爱”并不是指西方人观念中的爱，从内涵意义上说，あい还有与自然相互和谐的涵义；き指的是“气”——宇宙的本源；どう即“方式”或“方法”。因此，合气道即顺应自然的方式。

## 合气道的起源

合气道的创立者植芝盛平（1921~1969），他花费了毕生的精力研究并发展合气道。他所学的课程，全被压缩在合气道技术之中，这从某种意义上说，是他一生之所学的一个缩影。大多数合气道练习者都追随了他的步伐，将主要精力放在健身和修身上，因此到了晚年他们都显得超凡脱俗。

在日弁田边长大的植芝盛平，年轻时虽然身材矮小但却非常强壮。他通过严格的自我训练增强了自己的体能和毅力，同时这也在很大程度上得益于习武和参军。植芝盛平于1903年加入日本军队，在1904~1905年的日俄战争中，他高超的刺刀术和武术才华，使他在部队的声誉大增。

1912年，植芝盛平遇到了对他人生影响最大的老师之一——大东流柔术学校的柔道大师武田惣角。大东流柔术学校是早期建立起来的最受人敬仰的徒手格斗学校之一，其特色在于教学生灵活地使用身体的各个部位以柔克刚，以巧制胜。武田惣角是一个非常受人尊敬的老师，他四处游历，以其出色的才能和精湛的技术吸引了众多门徒。









植芝盛平被武田惣角大师的精神所打动，自己出资在北海道建了一所武馆。这样一来，武田惣角大师便可住在那里潜心教学。这样，他跟大师一起学习，直到 1919 年才回到自己的家乡田边，那时他已经成为一位刺刀术高手和合气柔术的倡导者。30 岁时，他又师从于出口王仁三郎大师——大东教派的教主。之后的 13 年之中，他同出口王仁三郎一起游历了中国满洲和俄国等地，于 1924 年回到日本。

这一时期，他的武术精神有了新的领悟和飞跃，并发展了一套原理，称之为合气道，并将自己的余生全部奉献于合气道。他门徒众多，遍及世界各地，来自不同职业，有学者、警察、士兵、武术专家，甚至有的演员和舞蹈家也前来向他学习；不管是男人、女人和小孩

都跟着他学习，因此合气道在众人的支持下得以发扬。1968 年，植芝盛平因患肝癌住院，住院期间他曾拒绝接受治疗，而是要求回到家中继续教授学员，直到 1969 年 4 月 26 日逝世。

## 合气道的作用

关于合气道的作用，初学者们有着各自不同的看法，如它能促进自我发展；增强自信；有利身体健康；增长智力；改善人际关系；增强竞争能力；培养敢于进取、不畏强暴的坚强意志和精神。

许多初学者，特别是女性练习者学习合气道是为了自卫，以防自己在各种犯罪或暴力事件中受伤害。练习合气道可以增强人们积极向上的生活态度，娱乐身心。



图：控制手劲是练习合气道时需要掌握的基本技巧之一。

一些初学者练习合气道是为了能在好莱坞一展身手，尽显英姿，从而受到人们的敬仰。但很多人很快便失去了信心，因为他们逐渐意识到要达到他们所想象的水平，需要付出太多的时间、精力，同时也需要很高的自我修养。有些人则认为在很多场合尤其是在竞争之中，学会自尊和尊重对手，这些远比寻求个人荣誉重要。合气道的精髓之处在于它不会教你去刻意攻击对手，也不会让你成为暴力行为的受害者，它所追求的是一种和谐，因为这比一味地攻击更有效。合气道可以塑造一个人坚毅的个性，从而使其更加勇敢、更加平和地对待自己的人生。

一些出于学术原因或好奇前来学习合气道的人很快就放弃了，因为他们了解到合气道练习包括摔跤和关节训练等环节，甚至有时还必须遭受对手的攻击。但经过一段时间的体能训练能坚持到最后的人，他们会发现他们所追寻的到底是什么。合气道更深层次的意义往往蕴涵在各种练习和技术之中，它们也往往在这些场合才体现出来。

练过合气道的人会感觉到他们的身体抵抗能力增强，身心压力得到缓解，自信心明显增加，社会交往能力提高，他们和同事、上级的关系越来越融洽。如果您准备投身于这项艰苦的运动，您将很快找到自己到底追寻的是什么，尽管不一定会得到您自己所期望的结果。

## 基本原理

与其说合气道是一项对抗性运动，还不如说它是一门以打击、投摔、擒拿为主的武术。合气道的动作优雅和谐，是流畅的圆弧形动作。它主要通过进步和闪身来控制 and 避开对方的攻击。如果被攻击者能随机应变，把握时机，灵活地变换身体姿势，稳固地保持身体平衡，便能以柔克刚，借力打力，进行防守反击，保护自己。

在投摔和擒拿的攻防中，协调的动作、呼吸和身体重心的位移是十分重要的技术，它可以柔化对手的攻击，利用对手的力量，制服对手。因此，合气道适合于不同性别和不同

同年龄的群体。

合气道的基本原理是用最小的力量，使用反关节技术，身体动作的微小变化便可对攻击者产生很大的反作用力，起到反击的效果。那些有经验的合气道练习者，往往只要躲闪便可避开对方的攻击，以保存体力进行反击。合气道不提倡主动攻击他人，技法仅用于自卫。这是符合法制社会要求的。

当然，练习合气道并不仅仅是为了防身，而且也是一种很好的娱乐方式，它具有健身、益智和提神的功效。另外，它对增加身体的协调能力和平衡性也能起着很大的作用，尤其是当你害怕摔倒的时候。一旦你成为一个经验丰富的合气道训练者，你的乐趣便真正开始了。

## 开始练习

初学者开始练习合气道时要遵循循序渐进的原则，因为这样便于发现并解决问题。因为才开始练习，基本步法，甚至是简单的进步和转身动作都容易搞错。因此，必须从基本步法开始练习，并学会在摔倒或翻滚身体时保护自身的安全。当然，经过几个月这样的训练你就会熟悉像转身（进步到对手身边）、转身和继足等基本动作，然后再开始学习新的技术。一旦这些基本技术转变成为你的一种习惯后，就只需看一下这些动作的演示便可立即开始模仿这些动作（手法和其他精细动作学起来要稍慢一些）。当这个阶段的动作基本掌握后，当然，这只是理论上的把握，接下来要做的就是按照脑海中所记下来的动作要领不断地练习这些动作，直到能随机应变运用这些动作。一旦身体对这些动作能做出本能反应，那就可以开始进一步学习更高的技术，即可以与攻击者进行姿势及时机选择的练习。

## 增强创造意识

第一次观察某个动作要领，并不需要过多地去分析它，而只需要在脑海中将该动作的各个分解动作像放电影一样记录下来，然后在实际的练习中运用这些动作要领。通常，日本武馆会支付高昂费用请武术专家为他们演示某个动作。





图：拧拿对方手臂将其摔倒。

这样的动作只要演示一次就够他们学的。不论是初学者还是高级学员都需要提升自己的这种学习能力，以便在专家在场的情况下能学到更多的东西，从而尽可能地充分利用有限的练习时间。

## 技术等级

没有段位级别的学生的课程通常从段前级六级或五级开始，一直到一级，然后进入一段。这时学生通常会在腰上系一根黑带，表示进入初段。段位级别最高为十段。合气道段前级别的考试以规范的进攻和防守技术掌握程度为基础，而且要进行陪练和取方（被对手攻击，然后反击）的角色转换。

初学者们必须参加基础练习以及基本技术的考试。而段前级别升级考试的技术和复杂程度也会随之增加；同时，身体平衡和控制能力标准也会有相应提高。段前级别课程中所讲授的技术为日后的练习打下了基础，而且当高级别学员与正在学习基本技术的低级别学员配对进行练习时，这些基本技术仍需要用到。

## 当今的合气道

合气道的创始人植芝盛平逝世后，一些合气道的高级教练打破了原有的形式，纷纷建立起了自己的组织，归纳起来主要有四派。

## 合气会

合气会是日本传统的合气道组织。而最早的国际合气道联盟成立于1948年2月9日，得到日本政府承认。合气道的创始人植芝盛平是该组织的会长。植芝盛平（1921~1999）逝世后，则由其子植芝吉祥丸和其孙植芝守央先后继承他的事业，并分别被授予道主头衔，即合气道掌门人。他们先后担任该组织的名义会长和日本本部合气道训练馆（总部）的官方代表。尽管国际合气道联盟是该组织的主要行政

主管部门，但合气道训练技术的传授仍由本部合气道训练馆负责进行。尽管世界各地很多有权威的教练可组织进行合气道等级考试，但其合气道学员的级别考试还是必须经过本部合气道训练馆的认证。国际合气道联盟由数百个分部组成，各个分部都隶属于位于日本东京的合气道权威机构——本部合气道训练馆。

## 气的研究会

植芝盛平逝世后，他的得意门生藤平光一成立了气的研究会。该研究会非常重视气的训练，其课程的开设也是从一系列单纯的气的训练开始，接下来才是合气道练习。气的研究会在日本和西方都非常受欢迎，其分部遍及世界各地。

## 养神馆合气道国际联盟

盐田刚三是“养神馆”合气道的创始人，他曾跟随植芝盛平大师学习了8年合气道。该组织的总部位于日本东京，其分部遍布世界各地。养神馆对合气道技术的热忱以及他与东京都警察的密切关系使该组织名声远扬。由于养神馆合气道适合实战，所以它很注重核心技术的传授，而这部分技术也正是盐田刚三认为最实用的，同时也是最可靠的技术。

## 富市流竞技合气道

在师从植芝盛平学习合气道之前，富市谦治曾在相当长一段时间内跟随柔道创始人嘉纳治五郎学习，并于20世纪40年代创立了具有自己独特风格的竞技合气道。富市谦治认为植芝盛平大师所倡导的合气道过于正统，它从很大程度上削弱了合气道的体育竞技性，因此，他经过努力，自成一派，创立了包含拳击和竞技在内的运动性合气道。富市流的竞技合气道在日本的中学和大学被广为传授，而且在国际上的影响也越来越大。



# 第一讲



合气道第一讲涉及有关合气道的所有知识。它主要讲合气道的形式。了解合气道的形式很容易，但它却需要用一生的时间去体会。要了解合气道，必须先学习合气道的技术，但这并不是件容易的事，因为你懂得越多，就越会有更多的东西要去领会，技术学得越多，就会变得越高深，学起来会觉得越吃力，感觉也更神秘。合气道的快乐之处在于练习中所遇到的各个小的细节。总之，合气道第一讲的最终目的是要使学员掌握合气道的教义。

## 合气道练习馆

日本的武道场馆被称之为合气道练习馆。传统的合气道练习馆就是一幢小房子或一个带市地板的房间，通常在地板上铺有一层垫子，日本人称之为榻榻米，并在进门处留有一小块空间来摆放鞋子。日式榻榻米每块宽 1m,长 2m, 表面非常坚固可以支撑足够的重量，同时可以防止学员在练习过程中摔伤。不过，最好的榻榻米是用纹路细密的禾秆手工编织而成的，就像以前日本人家中地板上铺设的用稻草编制的垫子。

合气道练习馆的一面比较显眼的地方（离门口不远）摆放着一个“上座”。上座其实就是一个小台子，台子前面摆放着某位名师或植芝盛平大师的画像，画像两边分别摆着一碗米饭和一盆鲜花。

出于经济方面的考虑，可以到体育中心或当地的公众聚会厅租一块空地来做合气道练习

馆，然后在每间教室铺上榻榻米并安放上座，用完之后再将其拆除。榻榻米可以使用普通的带防水布的柔道练习垫或体操垫代替。总之，不管是什么样的情况，合气道练习馆都应该是一个特殊的、受人尊敬的场所，练习馆内的所有设施都应得到精心维护。

## 合气道练习馆的选择

如果只从练习馆离自己住所的远近以及课程安排是否符合自己的时间去选择合气道练习馆，那选择范围肯定很窄。明智的选择主要是要考察某合气道练习馆的学员人数、教练的水平以及该练习馆隶属于什么组织，从而在此基础上选择满足自己兴趣和需要的合气道练习馆。同时也要询问教练的证件，如有可能，最好请进行认证。尽管教练不需要与任何大的合气道组织有联系，但也要警惕某些教练的段位级别未被认证。因此，为安全起见，最好是选择那些师出名门的人来当教练。一旦选择好教练后，他将成为你行为的榜样，所以教练的性格及品行是否与你相符就显得尤为重要，因为每个人都很难从自己不尊敬或与自己的价值观有很大悬殊的人那里真正学到东西。为了避免从别人那学一些不好的东西，还不如多费点心思去找一个真正适合自己的教练，当然这么做并不容易。虽然在这一阶段你并不能确切地知道你要的到底是什么，但有一点是可以肯定的，当某个教练拒绝为你提供其相关证件或态度非常古怪时，你可以充分相信自己的直觉（这个教练肯定不怎么样）。

右图：被摔倒时做翻滚倒地动作。



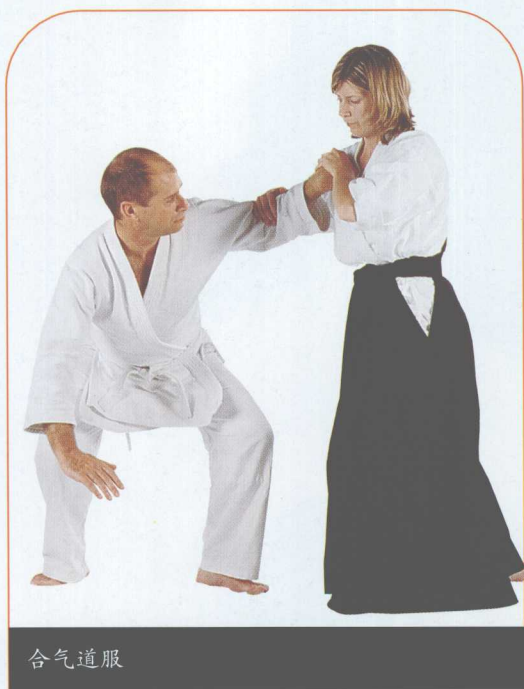




## 开始训练时需要做些什么

### 服装

合气道服与柔道服差不多。一般来说，由于空手道服不很耐用，所以它不太适合于像合气道之类的武术。合气道服由双面缝线的白色上衣和带护膝的裤子组成。在大多数合气道训练学校里，学生都用白色的带子将上衣束紧，而有段位的学生则腰系黑带以示他们在习武方面所取得的成就（这一点对于练合气道的人来说非常重要，因为这也正标志着他们已经开始懂得合气道技术）。通常，在日本其他武术尤其是那些训练时需要使用武器的武术中，如剑道和拔剑术，教练和高段位级别学生都会穿老式的黑色长裤裙或靛青的长至脚踝的有褶皱的长裤裙。有些合气道组织也要求初学者在训练时穿长裤裙，有些则用彩带来表示学生的段前级别，总之，这在合气道和空手道中都是很常见的。



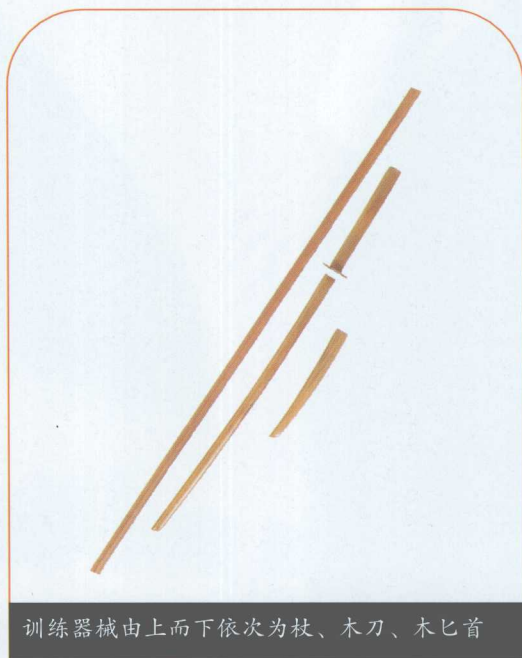
合气道服



袴(长裤裙)

### 训练器械

有些合气道训练学校可能在练习时不需要使用器械，因此在购买器械之前最好是预先确认一下。按照传统，练习合气道通常要用到三种器械：刀、匕首以及杖。实际练习当中，学生所用的四英尺长的杖必须是真的，而刀、匕首则可用木刀和木匕首代替。真正的刀、匕首都是由日本封建时代的武士铸造而成的，刀刃非常锋利。



训练器械由上而下依次为杖、木刀、木匕首