

现代搏击入门丛书

邢悦 编著

# 合气道

## 运动入门



人民体育出版社

现代搏击入门丛书

# 合气道运动入门

邢悦 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

合气道运动入门/邢悦编著. -北京:人民体育出版社, 2013

(现代搏击入门丛书)

ISBN 978-7-5009-4250-4

I.①合… II.①邢… III.①合气道-基本知识

IV.①G886.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 053029 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 4.5 印张 98 千字  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4250-4

定价:12.00 元

---

---

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

## 目 录

第一章 合气道运动概述 .....	( 1 )
第一节 合气道简史 .....	( 2 )
一、从皇武会到合气会的发展 .....	( 3 )
二、二代道主植芝吉祥丸 .....	( 3 )
三、合气道历史年表 .....	( 4 )
四、合气道的流派 .....	( 5 )
第二节 合气道特点 .....	( 6 )
一、提倡理解尊重, 不设比赛 .....	( 7 )
二、防守反击, 制而不杀 .....	( 8 )
三、没有套路, 对练为主 .....	( 9 )
四、协调身心, 注重修养 .....	( 9 )
第三节 合气道的作用 .....	( 10 )
一、提高身体素质, 增强心肺功能 .....	( 10 )
二、提高适应能力, 保持乐观向上的生活态度 .....	( 10 )
三、缓解疲劳, 释放压力 .....	( 11 )
四、广交朋友, 提高生活质量 .....	( 11 )
第四节 着装 .....	( 11 )
第五节 礼仪 .....	( 13 )
一、立姿礼 .....	( 14 )

二、坐姿礼 .....	( 14 )
三、合气道礼节适用的场合 .....	( 16 )
第六节 合气道的技术等级 .....	( 16 )
一、段前级别 .....	( 16 )
二、段位 .....	( 17 )
<b>第二章 合气道基本知识 .....</b>	<b>( 18 )</b>
第一节 身形构架 .....	( 18 )
一、半身 .....	( 18 )
二、相半身与逆半身 .....	( 19 )
第二节 受身 .....	( 21 )
一、后方受身 .....	( 21 )
二、后方回转受身 .....	( 23 )
三、前方回转受身 .....	( 25 )
第三节 膝行 .....	( 28 )
第四节 合气道的基本步型、身法 .....	( 31 )
一、入身 .....	( 31 )
二、转换 .....	( 34 )
三、回转 .....	( 37 )
四、转身 .....	( 40 )
第五节 呼吸法 .....	( 42 )
一、站立技呼吸法 .....	( 43 )
二、坐技呼吸法 .....	( 48 )
第六节 腕关节锻炼法 .....	( 50 )
一、小手廻法 .....	( 51 )
二、小手返法 .....	( 51 )

---

第三章 合气道基本技法 .....	( 53 )
第一节 固技 .....	( 53 )
一、第一教 .....	( 54 )
二、第二教 .....	( 61 )
三、第三教 .....	( 70 )
四、第四教 .....	( 78 )
第二节 摔投技 .....	( 84 )
一、四方投 .....	( 84 )
二、人身投 .....	( 92 )
三、回转投 .....	( 96 )
四、天地投 .....	( 102 )
五、小手返 .....	( 105 )
第三节 合气道应用技法 .....	( 110 )
一、武器取短刀 .....	( 110 )
二、短刀突刺小手返 .....	( 119 )
附录：合气道用语 .....	( 125 )
后记 .....	( 130 )

## 第一章 合气道运动概述

合气道是源自于日本的传统古武术，脱胎于传统古柔术——大东流合气柔术的近代新兴武道。是合气道创始人或称开祖大先生——植芝盛平（1883—1969年）通过穷其一生修习钻研各种日本传统武术和精神的修行而创造出来的身心锻炼方法。

关于“合气”一词的解释，说法不一。有学者考据，在日本古文献中，很早就出现了“合气”一词。但目前，多数人认可的解释是，“合”即协调、融合。“气”与汉语中的气字所包含的意义有相同之处也有微小的差别。但不同于中国道家丹道和武术的“内气”和“气功”。而是大自然万物生命本源的“生命气息”或者说“生机”。还有一种为多数人理解的呼吸之气。合气道开祖及众多前辈们都曾解说：连结心（意识）、体（身体）、技（技法）的媒介即是呼吸。而“道”是指方法、途径。综上所述，“合气道”的概念就是协调自身身心、协调自然万物，融入自然造化，生命创造本源的方法和途径。由此也可看出，合气道所强调和追求的至高境界，已超越了技击格斗的初级层次，与中国历代杰出武术家所提倡的“技击是末节，由拳入道方是终极追求”的理念相一致。

合气道摒弃了通过暴力对抗的方式与他人争强弱、分输赢，而是通过相互切磋，不断习练合气道技法的过程，达到追求完善自我，外修其身，内正其心，最终达到身心高度和谐统

一的目的。

尽管合气道不注重胜负之争，但用于技击防身则功效独特显著。因其技法原理设计巧妙，符合人体的生理构造及运动力学。通过习练，不仅培养人的协调及爆发能力（即所谓的“呼吸力”）。更能巧妙利用对手的力量，借力发力，顺势而为。真正做到“以小博大，以弱胜强”；技艺高超者可以随心所欲地任意施展技法，甚至面对多人攻击时，仍能做到从容不迫，游刃有余。在遭遇歹徒突然施暴时，能敏锐地感知或预知对手的意图，敏捷快速地躲避对手的攻击。尤其对于女性等力气弱小的人士，遭遇歹徒突然施暴时，需要的不仅仅是以弱胜强的技术，而是能够沉着冷静地应对突发意外的心理素质。这些能力素质的培养，都可以通过合气道的锻炼来获得。因此，合气道尤其适合女性防身自卫。而且，在全世界很多国家和地区，合气道是军、警、安保人员甚至特种部队的必修格斗术。由此可见，合气道作为技击格斗的实用性和有效性。

另外，合气道的身形动作以及圆融如意的技法，处处契合大自然的法则，所以根据自身的体力和身体条件，男女老少都可以选择适合自己的练习内容。

昭和初期开祖创立了合气道，后来又经过二代道主植芝吉祥丸（1921—1999年）的推广发展，将其普及到了世界各地。时至今日，合气道这门“优雅武道”、优秀的身心锻炼之道，已在世界各地流行和发展，练习合气道的人数也在不断地增加。

## 第一节 合气道简史

合气道是开祖植芝盛平通过钻研日本的传统武术，并经过



严格的精神修养而开创的现代武道。明治 41 年（1908 年），植芝盛平取得了后藤派柳生流柔术的许可后，在明治 44 年（1911 年）作为北海道开拓者，开始学习大东流柔术。随后，受大笨教出口王仁三郎的影响，于大正 8 年（1919 年）在京都府绫部开设修行道场——植芝塾。

## 一、从皇武会到合气会的发展

终于迈入新境界的植芝盛平体会到武道的真谛在于“合气之道”。昭和 2 年（1927 年），植芝盛平举家来到东京，随后在现在的东京都新宿区若松町设立了合气道专门道场——皇武馆（现在的本部道场）。昭和 15 年（1940 年）作为公益法人被承认后，财团法人皇武会成立。翌年，于茨城县岩间町设立室外道场，全力培养普及合气道的基础爱好者，昭和 17 年（1942 年），首次使用了“合气道”的名称，昭和 23 年（1948 年）通过组织的改编，成立了财团法人合气会，并以此作为新的起点。

## 二、二代道主植芝吉祥丸

昭和 23 年（1948 年），代替开祖就任本部道场长的植芝吉祥丸（1921—1999 年）开始积极地向日本全国开展合气道推广工作。在全国设立分部道场，在大学成立合气道社团并向社团派遣指导者。昭和 35 年（1960 年），合气会主办了第一届演武大会。昭和 44 年（1969 年），开祖去世，植芝吉祥丸继任二代道主，并致力于将合气道向海外推广。昭和 51 年

(1976年)，全日本合气道联盟、国际合气道联盟（IAF）成立，从而奠定了合气道的发展基础。

平成11年（1999年），二代道主去世，植芝守央（1951年—）继任第三代道主，之后合气道得到了进一步的发展。现在除了日本国内，全球有95个以上的国家都开展了合气道道场，练习合气道的人群更是逐年增多。

### 三、合气道历史年表

1883（明治16年）年，开祖·植芝盛平出生。

1908（明治41年）年，坪井政之辅授予植芝盛平后藤派柳生流柔术的许可。

1911（明治44年）年，植芝盛平作为北海道开拓者迁至北海道。结识武田惣角，开始学习大东流柔术。

1919（大正8年）年，植芝盛平于京都府绫部结识大本教出口王仁三郎，设立修行道场——植芝塾。

1931（昭和6年）年，植芝盛平于东京都新宿区若松町设立专门道场——皇武馆。

1940（昭和15年）年，财团法人皇武会成立。

1942（昭和17年）年，使用“合气道”的称谓。

1948（昭和23年）年，财团法人合气会成立。植芝吉祥丸就任本部道场长。

1960（昭和35年）年，合气会主办了第一届演武大会。

1969（昭和44年）年，开祖去世，植芝吉祥丸继任道主。

1976（昭和51年）年，全日本合气道联盟、国际合气道联盟成立。

1977（昭和 52 年）年，第 15 届全日本合气道演武大会在日本武道馆举办。

1986（昭和 61 年）年，植芝守央就任本部道场长。

1999（平成 11 年）年，二代道主去世，植芝守央继任道主。

#### 四、合气道的流派

合气道创立于开祖植芝盛平，发展于二代道主植芝吉祥丸，兴盛于现任道主植芝守央的日本财团法人合气会，是世界范围内最大的合气道组织。1976 年便成立了全日本合气道联盟、国际合气道联盟（IAF）。全日本合气道联盟掌握着日本国内 90% 的合气道组织，在全日本各地均有支部、道场。而国际联盟现有 80 多个加盟国和地区，我国台湾地区及香港地区即是该联盟成员。

目前，在全世界有 95 个国家或地区逾千万人在练习合气道。日本财团法人合气会是世界范围内绝大多数合气道团体和练习者公认的最高合气道领导机构。

另外，在日本国内以及世界范围内尚有一些植芝合气道的分支，与财团法人合气会关系或远或近，但并没有隶属关系。这些分支的创立者都是合气道开祖植芝盛平的弟子。因对武技的理论、理念的理解差异或人事关系等因素，与合气会脱离了关系。其中，较为知名的有：

滕平光一的“气的研究会”。还有另一个别称“身心统一合气道”。滕平光一是开祖植芝盛平授予的第一个合气道十段。是初期合气会本部道场最杰出的师范之一。该流派注重禅坐与

呼吸吐纳。初建于二战后的夏威夷。

富木谦治的“日本合气道协会”又称为“富木流”。富木谦治与“养正馆”创立者望月禾稔在向开祖植芝盛平学习合气道之前，同属于柔道“讲道馆”，师从柔道创始人嘉纳治五郎学习柔道。富木最初协助开祖整理、编辑并出版了大量论述合气道技术的书籍教材。富木由于受西方体育教育、竞技等思想的影响较深，将体育训练理论、方法以及竞技引入了“富木流”合气道。所以“竞技合气道”是“富木流”的特征。

望月禾稔的“养正馆”。望月禾稔曾是柔道创始人嘉纳治五郎“讲道馆”的高足，与富木谦治一起被推荐至开祖处学习合气道。并潜心学习剑道、杖道等其他日本武道。望月禾稔将柔道、空手道等其他武道技法引入“养正馆”合气道。“养正馆”创立于日本，兴盛于以法国为中心的欧洲地区。

盐田刚三的“养神馆”。盐田刚三也曾学习过柔道。后师从开祖学习合气道8年。虽身材矮小瘦弱，但极具武学天赋。曾在二战后第一次举行的日本武道大会上，代表合气道公开演武，使合气道在当时的日本社会各阶层盛名大彰。被公认为合气道界首屈一指的大师，有“神技”的美誉。现在，日本自卫队、警察部队所习练的合气道就是“养神馆”的合气道。

## 第二节 合气道特点

合气道与中国武术以及世界各地的格斗技击技术相比较，在技法、技术和理念上有明显的不同。总体上看有如下几个显著特点。

## 一、提倡理解尊重，不设比赛

### 1. 尊重对手

合气道的精妙，在于摔倒和被摔倒的练习中相互切磋，从而提高自己的技术水平。比如两个水平不同的人在一起练习，合气道注重和对手的协调，将技法做得规范。所以水平较高的一方，就要通过自身的改变以弥补对手的不足。相反，水平较低的一方则要尽可能追赶上高水平的对手。和高级别的对手练习，水平较低的人自然能够提高。对于高级别的练习者，可以提高技法的精确度，以至于无论什么样的对手都能够应对，另外也可以提高察觉对手的能力。这样相互尊重，磨炼自己，也正是合气道的目的所在。

### 2. 尊重理解

合气道中“尊重理解”的精神，是有益于和谐社会建设的。在合气道练习中，如果对手后退则自己要向前配合，如果对手进攻，则自己要施展技法将对手施加的压力化解。这种相互配合、和谐统一的技法思想就是合气道的根本。如果不与对手协调配合，合气道的技法也就无法实施。在社会生活中，人与人之间的关系是非常复杂的。如果不懂得相互理解、相互谦让的话，人与人之间的关系将矛盾重重，我们的社会也将混乱不堪。但如果我们能站在合气道“尊重理解”的基础上与人相处，我们的社会将会变得平稳、和谐。

### 3. 不将比赛作为目的

合气道不同于其他武道，没有将争夺输赢胜败作为比赛竞

技的目的。而是两个人从相对的位置开始，一方先发动攻击，另一方按照左右的顺序施展技法化解对手的攻击并将其摔倒或压制，然后和对手交换攻守角色。合气道的练习就是这样相互充当取方（防守）、受方（攻击）来进行的。合气道提倡通过这种反复磨炼技法的方式，相互协调，相互帮助，共同提高。而不是争强好胜、好勇斗狠、骄横狂妄。

如果将合气道竞技化，必然要导入规则。因此也就必然会受到规则的约束。在规则允许的范围内怎样做才能赢得胜利成了比赛的目的，这也就会造成比赛双方为达比赛目的而不择手段，从而导致伤害事故的发生。这种做法有悖于合气道“仁爱、不争”的初衷。这就是合气道不设比赛的原因。

## 二、防守反击，制而不杀

合气道从技术上来说，属于防守型武术。没有主动进攻的技术。在理念上也反对主动进攻他人。注重在防守时，通过使用当身（击打）、摔投、擒拿等各项技术进行反击。在技术使用上强调借力打力、顺应自然、以柔克刚、以巧制胜。在理念上更强调，即使对手怀有再大的敌意，也应以理解尊重、感化对手，通过克制包容，消除其敌意为先。不得已非要使用技法，也要尽量做到“制而不杀”。开祖曾说：“即便通过武力降服对手，也无法彻底化解其敌意和报复之心。通过感化，化解敌意之心，才是武道的极意！”这正如中国孙子兵法所云：攻心为上。

### 三、没有套路，对练为主

合气道的主要技术（体术）多以模拟日常生活中遭遇侵害的情形而有针对性地设计。并且，追求“效法自然、顺应万变”的武道极致境界。因此，与中国传统武术或者国外其他武道不同，没有固定的套路或所谓“品式”。习练方式以两人对练为主。

### 四、协调身心，注重修养

合气道有着“智慧武道”“运动的禅”之美誉。原因是，合气道摒弃了其他格斗技击术的暴戾，不执著于一拳一脚的得失输赢，以避免习武者产生争强好胜、好勇斗狼的心态。超越了纯粹的技击层面，进而追求更高的精神境界。正如现任道主植芝守央先生所说：“合气道练到最高境界就无法断言你能变成什么样子。”但是我想开祖所倡导的“做至诚之人”是合气道的目的，也是合气道的作用，所谓“至诚之人”就是指“拥有至诚之心，且懂得平衡的人”。我们也正是为此而练习合气道的。即便最终未必能够成为“至诚之人”，但最重要的是要不断地、真诚地追求这种境界。

极致、无敌。如果能够达到自我的极致，自身、他人、社会、甚至大自然都会融为一体。这样就不会与人产生对立，敌人也自然没有了。

“清澈”的含义。合气道中有所谓“清澈”的极致。如旋转陀螺的中心很稳定而且看起来好像静止一样，但是任何东西

碰到它以后都会被弹开。像看起来是静止的陀螺那样的心叫做“平常心”，保持平常心非常重要。

笔者认为合气道是透过外在武道技击的修炼，进而影响提升习练者内心的精神世界，达到提升人格，完善自我，使身心高度统一的最佳途径和方法。合气道开祖曾说：“武道的真义，应以保护弱小，关爱他人而存在。”

### 第三节 合气道的作用

#### 一、提高身体素质，增强心肺功能

通过合气道的练习，可以有效提高身体素质，加强心肺等脏器功能，锻炼神经系统的灵敏性，强壮骨骼，增加全身各关节的柔韧性，使身体动作的速度、力量、耐力等得到全面均衡的提升。

合气道练习时经常使用到的受身（倒地或滚翻）保护动作，可以锻炼到日常生活中难以使用到以及其他健身项目难以锻炼到的身体部位，调动平时难以主动参与运动的肌肉和脏腑功能。

合气道巧妙、实用的技击防身功能，可以提高练习者的自我保护能力，有效地避免不法伤害以及日常生活中的突发不测。

#### 二、提高适应能力，保持乐观向上的生活态度

合气道倡导的理念以及效法自然、因势利导的技法原理，



---

可以使练习者通过长期的磨炼培养出平和仁爱、宽容自信、勇敢坚毅的意志品质。孕育一颗敏锐聪慧，自律且善于协调的心。通过合气道的攻防练习，学会与他在竞争中和谐相处。提高自我在现代社会生活中的承受力，以及面对各种环境的适应能力，并始终保持乐观和积极向上的生活态度。

### 三、缓解疲劳，释放压力

在社会竞争日益激烈的今天，每一个人都要承受来自社会、家庭等方面的身心压力，内心充满矛盾。通过合气道练习缓解疲劳，了解掌握合气道不争不斗的理念，有效地化解和释放内心积蓄的郁闷与压力，对现代人更具有现实的积极作用。

### 四、广交朋友，提高生活质量

目前的合气道多采取集体锻炼的方式，在道场习练的过程中，可以广为结交社会各阶层人士，扩大社会交往范围，这无疑会对练习者提高生活质量以及事业提升有所帮助。良好的集体活动氛围可使身心更加和谐健康。

## 第四节 着 装

练习合气道时要穿着白色柔道服。“初心者”（段前级别练习者）穿着白色柔道服和裤子。女性练习者3级（包含3级）以上也可穿着裙袴。初段以上的有段者系黑带，并且穿着