

合気練功 習得プログラム

「合気を極める」を理念に全国の仲間と共に生涯進化し続ける楽しい達人集団！を目指す

2023.2～

	3点バランス	合気の原理	背骨 ゆらし	クラス
基礎	人体の力学的構造 (ラインを作る)	Ⅰ 足裏感覚 足裏への圧 Ⅱ 推進力 床からの反力 Ⅲ 同 調 重心の一体化 Ⅳ 裏の力 無意識反応 Ⅴ ゆるみ 筋力から弾力へ	前後 左右	特別体験会① (フォローアップ)
初級	テンセグリティ構造 (外部のゴム感覚)	合気のカラダ 一元 一方向のゴム感覚 二元 二方向のゴム感覚 三元 曲線のゴム感覚 四元 粘りある空間感覚	捻転 開放	特別体験会② (レベルアップ)
中級	ゴムの繋がり (内部のゴム感覚)	五元 粘りある軸感覚を立てる 六元 四肢をゴム感覚で繋げる 七元 全身を丹田感覚で繋げる		特別体験会③ (ステップアップ)
上級	磁気の繋がり	八元 全身を磁気感覚で繋げる 九元 全身の意識を一極集中させる		練功塾・松原塾
奥伝	神経の繋がり	十元 全身の神経を活性化させる		研究会
皆伝	合気の妙術 (啐啄同時)		合気の養生法 (武医同術)	
	合気の繋がり 無元 気の内部感覚を養い全身のエネルギーを調和させていく	直伝指導	元気の繋がり 快元 不随意運動をコントロールし自然治癒力を引き出す	練功院・気匠庵 秘伝