

# 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！

2023.9

	合気の原理	合気のカラダ	
初級	I 足裏感覚 足裏への圧	背骨ゆらし 前後 左右 捻転 開放	体験会
	II 推進力 床からの反力	一元 一方向のゴム感覚	
	III 同調 重心の一体化	二元 二方向のゴム感覚	
	IV 裏の力 無意識反応	三元 曲線のゴム感覚	
	V ゆるみ 筋力から弾力へ	四元 粘りある空間感覚	
中級	3点バランスI (等圧) ゴムの繋がり (テンセグリティ構造)	合気のタネI 五元 粘りある軸感覚をたてる 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	
	上級	3点バランスII (微圧) 磁力の繋がり	
奥伝		3点バランスIII (無圧) 神経の繋がり	合気のタネIII 十元 全身の神経を活性化させる
秘伝	元気の繋がり	合気の養生 (武医同術) 快元 【静】 神経を一極集中させる 【動】 不随意運動を引き出す	練功院
皆伝		合気の妙術 (啐啄同時) 無元 気の内部感覚を養い 全身のエネルギーを調和させる	気匠庵 直伝指導