

# 2025年 合気練功プログラム

2024/12/29

	繋がり感覚	身体感覚	理合／意念	要諦		合気のカラダ
入門	同調	弾力	合気の原理	I 足裏 (統一体)    II 推進力(反作用) III 同調 (手に集中)    IV 裏の力(無意識反応) V ゆるみ (広背筋の弾力)		背骨揺らし 前後 左右 捻転 開放
基礎		ゴム	3点バランス	外: 3点(足首・手首・首)をゴムのイメージで結ぶ  内: 身体の内部感覚で3点バランスを作る  意: 全身に意識を通して、重心を身体の外に出す		一元 一方向のゴム感覚
初伝						合気のタネ
中伝	三元 曲線のゴム感覚					
						四元 粘りのある空間感覚
						五元 上下の伸びを感じる
						六元 前後の伸びを感じる
						七元 斜後の伸びを感じる
						八元 腕から運動神経を消す
奥伝	合気	神経		不随意運動		九元 全身の神経を捉える
皆伝		気	意念	気感		十元 身体内部の気を捉える
極伝		無		無我		無元 無我の感覚を得る

**秘伝**  
活法への活用  
(整体)