

ステップ10 原理1を使って今度は腕を水平に動かして見よう その3

此処まで達すれば原理1の合気術もかなり出来るようになってきているはずなので、今回は新しい試みを行います。そうです、最初に示したとおり何の下ごしらえも無く、いきなり掴まれた右腕を原理1で反時計方向に回すのです。右腕の動くイメージはもう完全に会得しているはずですから、ここではどうやったらそのイメージどおりに意識を使って右腕を動かすか、それを是非やってみてください。出来なければ高度なシンクロ法に戻って数回繰り返し、また挑戦してください。

- (1) こちらの体側右側に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕を手首に力を加えずにその高さを保って反時計方向、体の左側へ回す。
- (3) 受けは抵抗できず、大した力を加えていないにもかかわらず引き回されてしまう。



おめでとうございます。ほとんどの皆さんが出来たことと存じます。これが完成段階です。もし出来ない人がいれば、高度なシンクロ法に戻って何度も繰り返し練習してください。最終ゴールはもう間近です。もう一頑張りです。頑張ってください。