

## ステップ12 原理1を使って今度は腕を上に入れて見よう その1

此処では原理1の基本としては最終段階、腕を上にする動作をやってみましょう。手首を掴まれた状態の腕を上には上げるには、どうしても手首に力が入りがちです。特に重力に逆らって腕を上には上げるのですから、手首に力を加えずに腕を上には上げるには、かなり“強く意識して”腕を持ち上げなくてはなりません。ただ此処まで進んできた人達はもう十分意識で腕を動かす力が強くなっているはずですから、さほどの苦勞無く出来ることと信じます。

- (1) こちらの体側右側前に下げた右腕の手首をこちらに向き合った受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕を手首に力を加えずに、ゆっくりと上に持ち上げる。
- (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左腕ごと持ち上げられてしまう。



さてこれが出来ない場合は、最初は自分の空いている手と腕を利用する方法です。

### 自分の空いている手を利用する方法

合気上げでは両手首を捕まれますが、この場合には片手首だけ掴んでもらって、この方法を練習します。



相手に此方の右手の手首だけをつかませます。



右手を持ち上げようとしても普通に持ち上げたのではこの様にブロッ

クされて持ち上がりません。



空いている左手で右手の肘を押します。



その僅かな力に相手は抗し切れず後方へ倒れてくれます。

