

西宮合気道場

NISHINOMIYA AIKIDOJO

相手の攻撃を最大限に利用して対処します。体を転換しながら、円運動で相手の力を自分の回転に変えてしまいます。同時に相手の中心を崩し、最小限の「力」で相手に技をかけていきます。受け身の稽古をすることができます。**13~75歳が励んでます。**



↓スマホでQRコードを読み込み、ホームページをブックマークしてください。動画あります。



氣の流れを意識した呼吸と技と受身をします

複式呼吸: 横隔膜の上下のみで呼吸

逆腹式呼吸: 腹を凹め、肛門を締め、横隔膜を上押し上げる呼吸

脳呼吸: 頭を深く下げ、酸素量の多い血液を脳へ送り循環を良くする

一教、入り身投げ、呼吸投げ、小手返し、四方投げ、回転投げ

杖技 剣技、回転受け身、後ろ受け身など多数の技を行う

合気道を通じて理想の心と身体を目指す

回数: 毎月5回 (概ね毎週一回)

時間: 概ね土曜または日曜日の2時間: 日時は前月決定

服装: 動きやすい体操服、または、柔道着、合気道着

募集: 中学生以上・一般 (女性・シニアの方も歓迎)



西宮合気道場大阪合気会所属

無料体験: 3回

場所: 西宮中央体育館 柔道場剣道場

公共施設の為場所の変更する場合があります

住所: 西宮市河原町1-16(駐車場有)

師範: 山口太心 (1968年生)

連絡: 090-9613-7137

mail: info@bcpjapan.jp