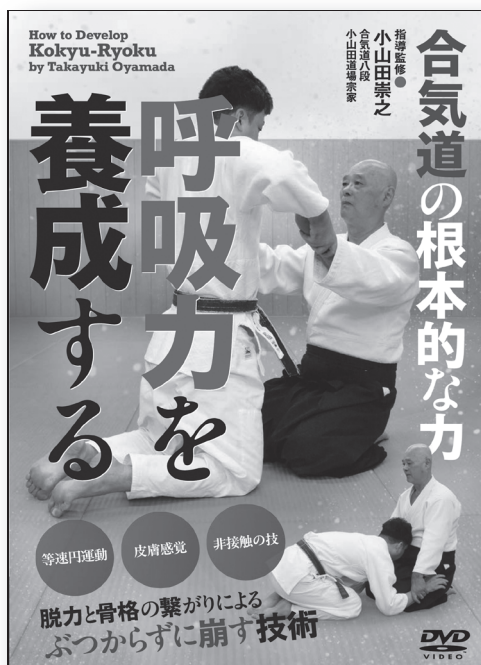


世界約 140 の国・地域で、国際的に愛好される武道の極意
筋力とは異なる “ 合気道の力 ” が身につく！

合気道の根本的な力 呼吸力を養成する



脱力と骨格の繋がりによる ぶつからずに崩す技術

腕力に頼らず、年齢や体格に左右されない合気道の力といわれる「呼吸力」。この養成法である「呼吸法」の実践法とコツを元養神館本部師範・小山田崇之先生が丁寧に解説。

等速円運動、手首を均等に回すなど、複数の課題のおかげで抽象的な呼吸法の稽古を具体的に組み込んでいきます。

予定収録時間◎60 分 予価◎5,500 円 (10% 税込)

収録内容

■等速円運動の呼吸法…両腕を回す ■手首の呼吸法…両手首を回す ■腕の呼吸法…ドアノブのように回す ■四ヶ条…呼吸法として使う ■合気揚げ…両腕を上げる

指導監修◎小山田崇之 おやまだ たかゆき

合気道八段。合気道養神館元本部師範。約 20 年間在職し幼稚園児から警視庁機動隊員など幅広い層に指導を行う。塩田剛三師範の技の再現指導に定評があり養神館退職後も武道の身体操作を研究し続けている。合気道小山田道場宗家 (東京都小平市)。

【書店様向け
ホームページ】
<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文→ shoten@bab.co.jp 書店様注文専用メールアドレス
☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください (空メールで OK!)

新刊申込書 書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	合気道の根本的な力 呼吸力を養成する
			予定収録時間◎60分 予価◎5,500円(10%税込) ISBN978-4-8142-0826-5	
		発売	株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162	