

◎心身統一の四大原則

しんしんとういつ よんだいげんそく

一、せいか いってん こころ 臍下の一点に心をしずめ統一する。とういつ

二、ぜんしん ちから かんぜん 全身の力を完全に抜く。ぬ

三、からだ すべ ぶぶん おも 身体の総ての部分の重みを、その最下部におく。さいかぶ

四、き だ 氣を出す。

◎心身統一合氣道の五原則

しんしんとういつ あいきどう ごげんそく

一、き で 氣が出ている

二、あい て こころ し 相手の心を知る

三、あい て き たつと 相手の氣を尊ぶ

四、あい て たちば た 相手の立場に立つ

五、そつせんきゆうこう 率先窮行