

正しい「力」と正しい「動き」が作用して、正しい「姿勢」になる  
正しい、姿勢は常に自分の急所を守る  
そして、正しい「心が」なければなら  
ない、その上で始めて正しい技となる  
相手にスキを与えない、このようなこ  
とが日常生活に、活かしていきたい。

## 円運動とラセン運動 (スパイラル運動)

合気道には試合がない構えがないとよく言わ  
れますが  
構えは有ります

※心構え

(心がけ、覚悟、安全等)

※気構え

(よしと氣持ちの準備、真剣にとりくむ)

※面構え

(眼が死んでるようでは、いけない)