



通信



VOL.17

令和3年1月3日

作成：長岡 正宏

倒れないものは、歩けない。

東京工業大学 森政弘名誉教授(ロボット工学)



新年あけましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルスに翻弄された一年だったと思います。これからは、今まで以上に自分自身に強い信念を持って行動していかなければならないと痛切に感じます。皆様も、世間に流されることなく自分の道をしっかり歩んでいかれることを期待しています。

道場が違っても、国籍が違っても、気の合う仲間と稽古すれば楽しいものだ。日頃から、どんな人でも気を合わせることが出来れば、稽古でなくても毎日が楽しくなるだろう。

しかし、合気道は違う。気の合わない人とも稽古をしなければならぬ。そして、気の合わない人であろうと、気を合わせるように稽古をしていかなければならない。それが修行だ。いつも気の合う人とはばかり稽古しても本当の上達は望めない。

よく自分より下位の人とはばかり稽古して教えたがる人がいるが、それも疑問に感じる。また、気を合わせることは、相手にへつらうことでもない。合気道の術理がそれを教えている。

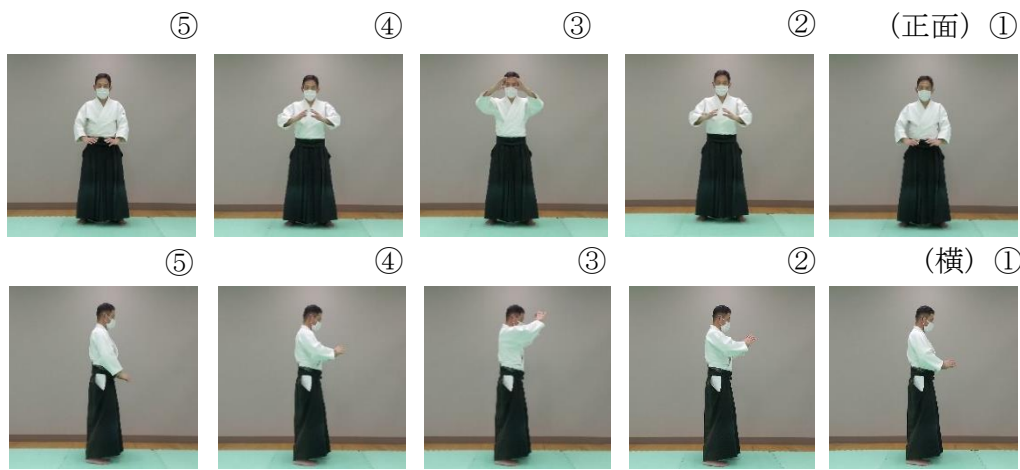
道心探求

仲の良い者同士は「気が合う」のだろう。気の合う友人と過ごしていると実に楽しいものだ。類は友を呼ぶとは本当のようである。良い気には良い気が集まり、気が合うのだろう。逆に悪い気には悪い気が集まるから、気をつけなければならぬかもしれない。

楽しく過ごすことを誰もが望むのは人情だろう。しかし、人間たるものどうしても気の合わない人がいることは確かだ。気の合わない人とは、関係を持たなければいいのだろう。

「垂直の呼吸法」

ストープで手を温めている感じで下腹部の前に手を添える。ゆっくりと息を吸いながら両手を上げていく。両手が顔面に来たら、今度は息を吐きながら両手を元の位置へゆっくりと戻していく。これを10回繰り返す。通常瞑想等では、できるだけ呼吸を長く行うようにするが、合気道では動作に合わせて呼吸を行う。



【「意識して息をしよう」】

「垂直の呼吸法」

ストープで手を温めている感じで下腹部の前に手を添える。ゆっくりと息を吸いながら両手を上げていく。両手が顔面に来たら、今度は息を吐きながら両手を元の位置へゆっくりと戻していく。これを10回繰り返す。通常瞑想等では、できるだけ呼吸を長く行うようにするが、合気道では動作に合わせて呼吸を行う。



横隔膜を下げる

呼吸法を始める前、数回胸に大きく息を吸い込んで胸郭を広げよう。背骨も真っ直ぐになり姿勢が良くなる。それを終えてから呼吸法を始める。呼吸法は腹式呼吸で行う。すなわち、息を吸って横隔膜を下げる。横隔膜が下がることによって重心が下がり、体が安定してくる。しかし、決して踏ん張ってはいけない。



早いもので、北平道場長が永眠されて一年が過ぎた。いつも墓前に立つと、道場長の期待に沿っていないような気がして申し訳なく感じている。自身の力のなさ、資質のなさを痛感させられる。

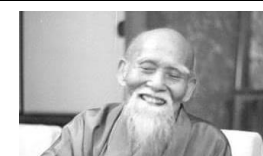


開祖誕生之地

合気の旅(開祖の生家跡)

開祖は、1883年(明治16)12月14日に和歌山県西牟婁郡西ノ谷村(現在の田辺市上の山)の裕福な農家で生まれた。現在でも生家跡地が残されている。

開祖は第4子で初めて恵まれた男児だった。父与六が40歳ということもあり大変可愛がられたそう。妹の菊によれば、開祖の幼少期は体が弱く読書好きだったという。田辺中学校は一年で中退している。今でいう登校拒否的などころがあったといわれている。どうやら過保護で育てられていたようだ。



～開祖の言葉～

「気の妙用」によって、心身を統一して、合気道を行ずると、呼吸の微妙な変化はこれによって得られ、業(わざ)が自由自在にできる。

「合気神髄」より

