



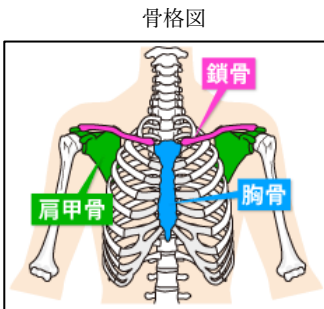
目標のない人間は、机に座っても学ぶことはできない。目標のない人間は、首をかき上げて考えることはできない。<どうするか>を考えない者に、<どうなるか>は見えない。むのたけじ

「○△□の道」

「オープン・ハートとは？」

前回の「道心探求」で心と体を開いて、オープン・ハートで相手を迎え入れると記述した。

「オープン・ハート」とは、心の働き(状態)と身体の使い方を意味している。まずは、相手を受け入れる気持ちが必要に大切である。技を掛けてやろう、投げ飛ばしてやろうと心の中で叫んでいるようでは、相手と和合することはない。自ら心を開いていかなければならない。同時に体も開いていかなければならない。やられてしまうのではないかと思うと、どうしても体は縮んでしまう。そうなると思いと、和合することは出来ないだろう。まずは、胸を開くことだ。「胸を開きなさい」と指摘すると、ほとんどの人が椎骨(背骨)を反らしてしまふ。そうではない。胸郭の真ん中にある胸骨を持ち上げるように意識すればいい。そうすると自然に骨盤も開いていく。骨盤が開けば運足の自由度が増す。



骨格図

上記の骨格図を見てもらいたい。左右の肩甲骨は鎖骨にぶら下がり中心の胸骨とでヤジロペーの如き構成になっている。胸骨が下がると相対的に見て肩甲骨が上

がった状態になる。逆に、胸骨が上がれば肩甲骨は下がってくる。肩甲骨が下がれば肩の力も起らなくなるだろう。また、肩甲骨が下がると、横隔膜が自由に可動できるようになる。ちなみに、背中を少し丸めて胸骨を下げて深呼吸をしようとするとき大きく息が吸えないことが分かるだろう。そのような姿勢で稽古をしても良いことは何もない。

ワンポイント・アドバイス

呼吸を使ってオープン・ハート

椎骨を真っすぐにして、思いっきり深呼吸をして胸に息を入れる。(椎骨は反らさない)この状態がオープン・ハートの姿勢だ。慣れてくると、少しの吸気でオープン・ハートになってくる。



3.和合した状態



1.胸が閉じている状態



4.崩れ始めている



2.吸気で胸骨を上げていく

《合気だより》

一〇月二十三日(土)〜二十四日(日)に県連盟主催の講習会が開かれた。講師の栗林本部道場師範は、講習会前に北平道場長のお墓へ参って下さった。

非常に嬉しい限りだ。道場長も天国でニヤリと微笑んでおられることと思う。

講習会では、相手のことばかり気に掛けるのではなく、自分の所作を観察して自分の状態を知ることの重要性を説かれていた。

道心探求

30年近く前、サッカー日本代表のオフト監督は選手たちへ「アイ・コンタクト」を浸透させた。それは、声ではなく目による意思疎通を図る手段だった。合気道は、相手に対して「受けを取ってくれ」と目で合図をするわけにはいかない。では、どうするか。「相手を心で包みなさい」と言われた前号の開祖の言葉を思い出して欲しい。合気道は愛で接する「愛・コンタクト」だ。

だから、相手とぶつからないで和合することができる。そのためには、ぶつからないように身体で感じながらゆっくり動き、身体に覚えさせながらゆっくり捌いていく。まだ身体が覚えていないうちに速くしないことだ。ぶつからない感覚を感じることに集中する。一回一回を大切に丁寧に稽古しなければならぬ。接点を見つめると、心が接点に留まってしまう。相手を見てしまうと、心が相手に捕らわれてしまう。相手に向かって行かない。また、相手に技を掛けてやろうと思わないことだ。意識を前面に出してはいけない。心を落ち着かせ(平常心)、意識は常に腹中へ持つていくことだ。意識が頭にきたら、ぎこちない動作になり直ぐに平常心は失われるだろう。だから、稽古中はあまり頭で考えず、身体で感じる事が非常に大切だ。

元陸上競技選手の為末大氏は「体で競争していくけど、最後は心です」と言う。トップアスリートの実力差はほとんどないという。実力を100%以上出せるかどうかは、きつと心の状態で決まるのだろう。合気道は、競うことがない。したがって、自分を見つめながら自分のペースでじっくり稽古できる。合気道の稽古は、自分を見つめる最適な手段といえるだろう。「我も相手も良し」の愛・コンタクトでの稽古が理想だ。

～開祖の言葉～

練習は常に愉快地に実施することを要す。

開祖が残された「合気道練習上の心得」より

