



通信



VOL.33

令和5年 1月10日

作成：長岡 正宏

人が喜び、人が感動する合気道をやりましょう。 by Nagaoka

道心探求

稽古に臨むにあたって、常に意識してもらいたいことが三つある。

- ① 自分は、どうあるべきなのか。
 - ② 相手をどうするのか。
 - ③ 自分と相手との状況はどうか。
- これら3つの要素を、はっきりと区別し認識して稽古をしなければならぬ。

①は自分自身の状態を指す。例えば、構え、足捌き、手足あるいは体の基本となる動きと心の状態をいう。自分自身の「身体」と「心」の使い方である。

②は技における相手の状態を指す。例えば、前に崩すのか、それとも後ろなのか、どう投げられるのか、どう固めていくのかなど、制する相手の状態をいう。極める「技」の本質である。

③は、自分と相手との関係性を指す。例えば、相手との間合い、相手に対して技を掛ける角度・タイミングなど、相手への対応をいう。相手へ技を極めるためのアプローチの方法である。

これら三つの要素が絶妙に絡み合い作用しあつて無理のない技が生み出されるのである。

①で理想の合気道ができる自分の心身を作り整え、②で技の効力を最大限に引き出すために技を深く理解して、③で相手の動きに対応して和合していくのである。

しかし、この中で一番大事なことは①にある。自身の「心」ではないかと思う。「心」の置き所や方向性が間違っていたりすると、全てが上手くいかないだろう。例えば、速くて素晴らしい足捌きをして、「心」が違えば合気道から離れていくに違いないだろう。合気道上達の鍵は「心」であると声を大にして言いたい。そして、「心」の修養は、道場内だけでは足りないことはお分かりだろう。

「○△□」への道

前回「意識と重心は丹田に収める」と記述した。では、その状態をどうやって習得すれば良いのだろうか。一番のお勧めは、「垂直の呼吸法（VOL.17参照）」と「水平の呼吸法（VOL.18参照）」だ。

垂直の呼吸法で、腕は上下させるが意識は手に向けずに常に丹田を意識する。例えば、正面打ちを打ったり受けたりすると、手刀や接触点へ意識が向いてしまいがちになるが、それを改めて丹田に意識を向けるようにするのだ。

水平の呼吸法では、身体が前後に動くが同じく丹田を意識する。素早い足捌きを行うと、足裏や相手へ意識がいつたりしてしまうことがあるが、それを改めて丹田に意識を向けるのだ。

「垂直の呼吸法」「水平の呼吸法」で、腹式呼吸による下腹部の膨らみを感じて、その中心へ意識を集中させる。意識していれば、やがて意識が固定され丹田が明確に実感されるだろう。

次に、明確化された丹田と自分の重心を重ね合わせていくことだ。その為には、自分の重心を知らなければならぬ。重心を感じ取る練習は、VOL.23の「○△□への道」で簡単に説明したので参照してもらいたい。他には、平均台や一本橋に乗って動いたりジツとしたりするのもいいだろう。一輪車もお勧めだ。自覚できた重心を丹田へ収めていくことだ。意識と重心が収められた丹田が合気道の技を生み出すのである。



【丸太上での立禅】
全身の神経を使う。半身で静止するのもいいぞ！

合気の旅（兵庫県 竹田駅）

播但線の竹田駅。改築を繰り返してはいるが、明治の開業当時から駅舎である。背後の山には天空の城として知られている竹田城跡がある。

竹田駅から約500m北に前回紹介した竹田道場跡がある。合気道開祖植芝盛平をはじめ、湯川勉、鎌田久雄、村重有利、井上与一郎、白田林二郎、星哲臣らも、この駅舎を通過して竹田道場へ向かったであろう。昭和7年から10年ごろのことである。そう思うだけで、非常にワクワクした。



播但線竹田駅 駅舎（兵庫県）



昨年はコロナ禍であったが稽古を再開することが出来た。一時はどうなるのかと心配だった。やはり道場は賑やかなのが一番だ。今年も、まだまだ不安定な状況だ。先が見えてこないといっても良いだろう。合気道で培われた和合の精神は、日常生活でも必ず役に立つだろう。己を忘れることなく、自分の道を真っすぐに歩もう。

～開祖の言葉～

この植芝はいまだに修行中であり、今日より明日は向上しているでしょう。私は一生が修業です。

『伝承のともしび』合気道開祖・植芝盛平の教え 五月女貢著より

