



通信

VOL.11

令和2年7月1日

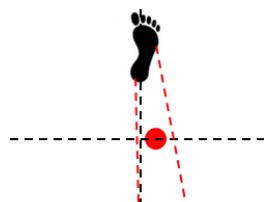
作成:長岡 正宏



「和」から「話」へ。「和」なくして「話」はない。そして「輪」が産まれ、「愛」が育まれる。

<ワンポイントアドバイス>

一重身裏三角法で立った場合、●が真上から見た時の重心点になる。



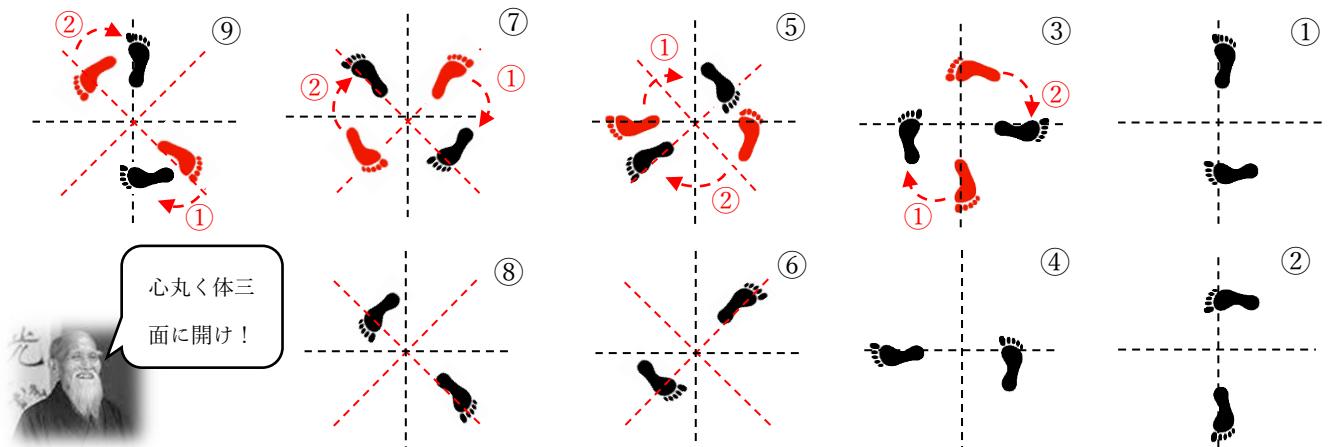
踵荷重、母指球荷重で重心点は変わる。

稽古より何倍も己が向上することだろう。

「体」の扁額が掲げられているのを見かけたものだ。今では武道に限らず、スポーツでも「心・技・体」が呼ばれるようになって久しい。その「心」についても、嘗ての根性論や精神論ではなく、平常心やリラックスを説くようになつた。そうした「心」と鍛え抜かれた「体」が「体となつて素晴らしい「技」、すなわちパフォーマンスが発揮されるという。合気道は違う。以前、道場で申し上げたが合気道は「気・心・体」である。技は二の次だ。気を充满させ、平常心を保ち、よどみなく体を使う。「気・心・体」を統一した状態が合気道なのである。どれ一つ抜けてもいけない。その為に稽古しているのである。道場で「技」にこだわり過ぎて自身が隙だらけになつていなかろうか。非常に厳しく己を見つめて稽古しなければ身につかないだろう。よく考えてもらいたい。日常生活で「気・心・体」を統一する意識を常に持てば、道場での稽古より何倍も己が向上することだろう。

道心探求

【自宅で稽古しよう！】八方切り。出来るかなあ？トライしてみよう！



(杉並演武会 2015年)



(大先生をうならせた剣)



(杉並合気会での稽古)



(熱心なご指導 広島)

6日に亡くなられた。非常に残念である。平成25年から4回ほど広島で特別講習会を行つて頂いた。故加藤弘先生が「一人だけ天才がないことを2、3年ですぐにできるようになつた」と。そして、「我々が10年掛かってもできている」「今はもう合気道をその人はしてない」と言われた。あの加藤先生に天才と言わしめた人物、その天才が窪寺先生だった。平成27年杉並合気会の演武会を見学したとき、剣や技についてロビーで一時間以上お話をさせてもらった。また、その三日後に杉並合気会で特別に稽古をつけて下さった。忘れられない思い出だ。謹んでお悔やみ申し上げます。

窪寺先生との思い出



～開祖の言葉～

気構えが自由に出来ておらぬ人には十分な力は出せません。

「合気道新聞」昭和34年6月10日号より

