



通信



VOL.21

令和3年5月1日

作成：長岡 正宏

人を知る者は智なり。自ら知る者は明なり。

老子



仙居義梵「O△□」江戸時代

合気道での失敗は自分自身の中でしか存在しない。その違和感と向き合って、克服することが上達の秘訣である。いい加減な稽古しても上達しないことは明らかだ。自分のために、毎回の稽古を丁寧に行うことを心がけよう。

道心探求
長い人生、時には失敗をすることもある。何かに失敗すると人から笑われて恥ずかしい思いをして、辛く惨めになる。あるいは笑われて立腹することもある。失敗すれば、大なり小なり傷ついてしまうものだ。傷つくと恐怖心が起きることも。だから、なるべく失敗をしないようにと消極的になり、行動力が乏しくなる。行動が乏しくなれば、やる気が失せてしまい張り合いもなくなるだろう。
ミサワホームの三澤千代治元社長は「履歴書に財産として失敗欄を作ることが必要だ。失敗したことない人は、怖くて使う気になれません」と。また、YKK創業者の故吉田忠雄社長は、「大失敗をした人は財産だ」と言ったという。
若い時に失敗や苦勞を経験したために、人間として成長し、後の人生を強く生きていくことができるとも言える。その為には、自分自身を客観的にみる素直さを持ち、過去の失敗から学ぼうとする謙虚な心を持って一生懸命努力することが必要であると思う。そこから何事においても道が開けるのではないだろうか。
ゴルフのメジャー大会の一つであるマスターズトーナメントを制した松山英樹は記者会見で「今週は怒らず、ミスしても自分を受け入れていこう」「心がけていたものもあるが、状態が上がり、ミスを許せる気持ちになり、自然になった」と語った。
合気道は人と競ったりすることがないので、失敗やミスは存在しない。しかし、稽古をしていて自分の思い通りにならないと、自分自身の中で「これは違う」と実感するだろう。だから、合気道での失敗は自分自身の中でしか存在しない。その違和感と向き合って、克服することが上達の秘訣である。



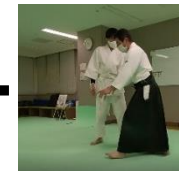
垂直の呼吸法で腕を下げる感覚と同じ



伸ばした腕が戻っていく感覚で体を変えさせる



途切れることなく続ける感覚で相手を伸ばす



【呼吸法と技の関係】
片手持ち四方投げの場合を見てみよう。呼吸法と対比させて考える。



垂直の呼吸法



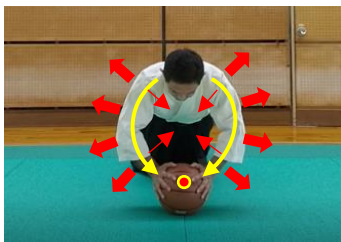
座技一教の場合でも、腕の使い方は呼吸法と同じである。他の技も呼吸法と対比して自分で考えよう！



水平の呼吸法 (VOL.18 を参照)

～ワンポイントアドバイス～

「合気の輪」



腕が輪になっているから労宮から出た気が一点に集まる。丸い腕は内に向かう求心性と外に向かう遠心性が存在する。遠心性の方がやや強い。だから、受け身の時とほぼ同じ状態の腕になる。これを「合気の輪」という。防御と崩しが同時に使える「奇跡の輪」とも言えるのである。

※新型コロナウイルス感染拡大等で中止になることがあります。

二〇未満及び少年部保護者・体験入門者は無料
皆さん、久しぶりに爽やかな汗を流しましょう。

【特別稽古会のお知らせ】
日時 五月十六日(日曜日)
九時一〇分から一〇時三〇分 体術 少年部参加可
一〇時四〇分から一時五〇分 武器技(木剣) 一般
場所 安佐南区スポーツセンター武道場
参加費五〇〇円(個人使用料は必要ありません)
二〇未満及び少年部保護者・体験入門者は無料
皆さん、久しぶりに爽やかな汗を流しましょう。



植芝盛平頌徳碑

合気の旅(植芝盛平頌徳碑)
和歌山県田辺市の旧市立武道館跡地横に「植芝翁頌徳碑」がある。開祖の業績・理念をたたえている。頌徳碑周辺にたくさん雑草が生えていたので草取りをしようかと思ったが、さすがに高い柵を乗り越えることは好ましくないと思い止めた。旧武道館は現在使用されていないので、忘れ去られたように残されている頌徳碑が少々寂しそうに映った。しかし、頌徳碑を読んでいると改めて開祖の偉大さを感じることができた。

【開祖の言葉】

この世の完成の上に、天地は完成しているが、人間の完成のみが出来ていないようである。

「武産合気」より

