



通信



人にもものを教えることは出来ない。自ら気づく手助けができるだけだ。 ガリレオ

VOL.28

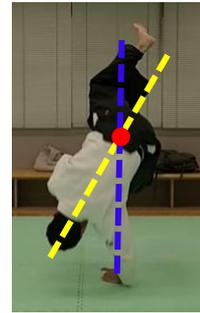
令和3年12月1日

作成：長岡正宏

「〇△□の道」

「受けで、肚を練ろう」

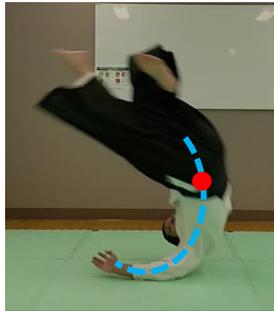
前方回転受身(前)の写真を見てみよう。黄色点



前方回転受身(前)

線は身体の中
心線(正中線)
を表し、青点
線は体が置に
接するであろ

う線(コンタクト・イメージ・ライン)である。コンタクト・イメージ・ラインは、必ず正中線と身体を中心になる赤丸で交差するように受け身を取る。後方回転受身も同様である。赤丸の腹側に丹田が存在する。次に前方回転受身(横)の写真を見てみよう。受け身を取ると畳からの衝撃が



前方回転受身(横)

体の中へ入っ
てくる。その
衝撃を表した
のが水色点線
になる。この
衝撃を回りに
ながら丹田に収

めるように意識して受け身を取ると良い。すなわち、前方回転受身や後方回転受身は丹田を通るように受け身を取ることが望ましい。言い換えれば、丹田で受け身を取っているといっても過言ではない。身体を中心である丹田を少し大きな球に見立て受け身を取ることだ。小林保雄師範は「大先生に投げられると、体の中心に力が加わる」と証言されている。開祖の受けを取ればとるほど、肚が出て強くなっていったといわれている。合気道の良さの一つは、左技、右技と左右稽古をすることだ。当然、受けも左右バランスよく取る。そうすると、自然と肚が練られていき上達するだろう。

ワンポイント・アドバイス

「動作の中心は丹田だ」



X立ち状態

右のX立ち状態の写真を見ていただきたい。赤い丸は丹田を示している。両手の緑丸は芳宮、両足の黄色丸は湧泉を示している。

右手の芳宮は、丹田を通り左足の湧泉と対になって動く。左手の芳宮は、丹田を通り右足の湧泉と対になって動く。丹田を球と見立てて、その球の動きに対応して両手両足がバランス良く動いているのである。その結果、体全体が自然に動いているように見える。まずは、一人稽古で芳宮・丹田・湧泉を意識して結んでいき、この関係性を認識してもらいたい。

特別稽古会のお知らせ

日時：12月12日(日曜日) 9:10~11:50

第一部：9:10~10:30

基本技を中心に稽古～技を思い出そう～(少年部参加可)

第二部：10:40~11:50

易しい動きからの合気道～合気道の原理を体験しよう～

※第一部のみ、第二部のみ参加可。

場所：広島市安佐南区スポーツセンター武道場

新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります。

当日、体調の良い方参加をお控えください。

問い合わせ E-mail: aiki110higashi@gmail.com

久しぶりに皆さんとお会いできることを大変楽しみにしています。ぜひ、参加して下さい！

道心探求

「姿勢」というのは、単に身体の形だけというのではないと思う。字の如く、「姿」の「勢い」である。「勢い」は、活気・氣勢などのエネルギーすなわち「気」を表しているのではないか。気が満ちている姿こそ「姿勢」と思いたい。合気道では「気構え」につながっていく。Vol.11の「開祖の言葉」をもう一度見ていただきたい。気が見とめられない単なる形だけなら、その姿勢は骨抜きに他ならない。合気道の稽古において「姿勢」は、時々忘れがちになることがよくある。技にこだわり過ぎて姿勢が崩れていくのだ。そして、骨抜きになる。そうになると、動作の主体が失われる。Vol.5の「先人の言葉」を思い出してもらいたい。そして、それは臨済録の随処作主(ずいしょにしゅとなる)にも通じる。如何なる処でも主体性を持つということだ。

しかし、矛盾を感じられる人もおられるだろう。Vol.26で「自分の計らいではなく、相手の計らいで」と、またVol.27で「意識を前面に出してはいけない」と書いた。それで、気構えや随処作主が出るのかと思われるかもしれない。合気道は武道ではあるが、相手に勝つことを念頭に置いている。Vol.9とVol.16に「勝つとは己の心の中の『争う心』に打ち勝つことである」と開祖の言葉を二度紹介した。この言葉をヒントに、どう稽古に臨めばよいのかを各々一度じっくり考えてほしい。あらゆる矛盾を自力で解決すると、新たなステージが用意されている。それは、小さな積み重ねでもある。そのステップアップを体験すれば、稽古は更に楽しくなるはずだ。そして、早く自分の合気道の方性を確立すると良い。黙っていても周りの人に「技」で自分の信念や哲学が伝わるようになってほしい。期待している。

～開祖の言葉～

目の前にある壁。そこにある、人が気にも止めないような小さな穴、それを毎日、毎日針で少しずつ削って行く。すると、ある日突然穴が広がり壁が崩れて光が差す。

「合気道に生きる」 多田 宏著 より

