



和合すれば、目の前に敵はいなくなります。 by Nagaoka

道心探求

VOL.12で「米糠三合持てる力があれば、合気道は上達する」と、開祖の言葉を紹介した。合気道は力が必要ないと聞いたことはあるが、実際に稽古して、そんなに上手いかなんことを身に染みて感じている人は少なくないだろう。

相手に技を掛けてやろうと思えば思うほど、意識は相手に向かって行く。この時、重心も相手へ向かって行っていることに気づいて欲しい。自分は真っ直ぐに立っていられない状態になっているということだ。真っ直ぐに立っていられない状態では、力は当然発揮できない。相手が重く感じられるから、益々力が入ってしまうのだ。(本来は、力を発揮する必要はないのだが)

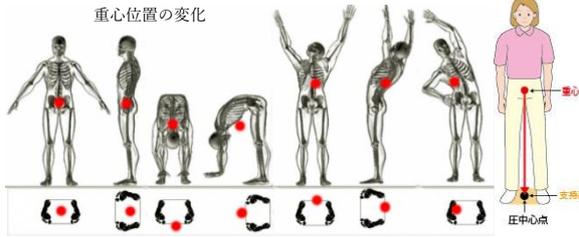
まずは、感情の面から掘り下げてみよう。VOL.27で「意識は前面に出してはいけない。意識は常に腹中へ」と指摘した。だが、その前にVOL.14で「自分の心をコントロールできなければ、技をコントロールすることはできない」と言っている。また、別の表現を用いてVOL.20で「自分の機嫌は自分で取らなくてはならない。決して他人に機嫌を取ってもらうものではない」と言っている。自分で心をコントロールできないければ、意識を腹中へ持つていくことなどできないからである。

次に、重心から見てみよう。VOL.1で「一身裏三角法は「右足・左足の荷重は5対5になる」と説明した。これが基本形である。半身の前足側に荷重を多くすれば体は前傾になってしまう。また、左右の足の荷重が同じであっても、両足が爪先荷重になっているのも良くない。(VOL.31参照) 下駄を見ても下駄は、爪先荷重にならないように歯がついているのはご存知だろうか。また、足首の関節形状から見ても踵寄りに荷重するのが自然である。



下駄の歯は後方にある

足の関節は複雑だ。踵を上げると足首が固定される。



重心位置の変化

爪先荷重にすると足首の関節は固定されてしまう。すなわち、足首は固まり直ぐに疲れてしまう。足首を柔らかく使ってこそ良い捌きができることは想像できだろう。VOL.23の「重心を足裏で感じ取る」ことを勧めた。そして、「日常生活あるいは稽古時も常に自分の重心状態を意識できるようにしよう」と言っている。ここからが今回の本題だ。重心移動(重心状態)は足裏で感じ取るのだが、重心自体も感じ取れるようにして欲しい。自然に立った状態での重心の位置は、男性が足から約55%、女性が約50%の高さにあるといわれている。体型、筋肉量、姿勢で重心の位置は、多少変わるが骨盤内になる。ほぼ丹田の位置だと思えば良い。重心が常に丹田にある状態が安定した姿(構え)になる。稽古中は、常に重心が丹田にあることが肝心だ。ここでよく考えてもらいたい。相手を力一杯押している体勢で重心は丹田にあるだろうか。それは否である。体重を乗せて相手へ寄りかかった状態になっているだろう。つまり、相手と釣り合った状態だ。すなわち、体勢が傾いていることになる。VOL.10で「畳に対して垂直で立つ」と言ったのも重心を丹田に収めるためである。逆に、相手の重心を丹田から離せば簡単に崩れてしまうのである。

もう、お気づきになったであろうか。感情面で意識は腹中へ持つていき、重心は丹田に収める。すなわち、意識も重心も同じ丹田に収めるということだ。意識と重心は丹田という部屋の中で同居しているのだ。これが、力まない合気道をする前提条件である。VOL.28のワンポイント・アドバイスで「動作の中心は丹田だ」と指摘した。故に、動作は「意識と重心の関係」が重要になってくる。この状態から和合し、さらにVOL.23の「内なる懸け橋」へと発展していくのである。

合気の旅(地獄の竹田道場)



写真は、兵庫県朝来市和田山町竹田にある大本教竹田別院である。開祖が綾部から東京へ進出していた昭和七年に大本教の出口王仁三郎聖により大日本武道宣揚会が発足され、開祖が会長となった。昭和八年に竹田に竹田道場が開設された。この竹田道場が現在の竹田別院である。竹田道場は大本教信者に関係なく一般に開放され開祖個人の道場に呈していたと云われている。道場は大小二つあり梁山泊の如く猛者が大勢集っていた。竹田道場は、東京の皇武館と並ぶ西日本の一大拠点となり、「西の地獄道場」と呼ばれるようになった。昭和一〇年の第二次大本教事件によって大日本武道宣揚会は解散となり竹田道場は閉鎖した。

し、竹田別院を誘致した。その後、大本が大きな弾圧を受けたことから、愛宕郷建設は具体化しなかった。この時、全国にあった別院は破壊されたものの、竹田別院は無傷で残り、教祖・出口王仁三郎聖師の家族も住んでいた。また、大本の外郭団体である大日本武道宣揚会が一九三三年に総本部を竹田に移し、合気道の開祖植芝盛平翁も指導にあたり、百景教の道場は全国からの修行者で活気に溢れ話題を集めたといっていた。

説明板の一部

～開祖の言葉～ 合気道では天地が修業の地であり、その境地は平和でなごやかな暴力否定の境地、いわゆる暴力をも善導しようという至妙境なのです。

『合気道』 植芝盛平監修 植芝吉祥丸著 光和堂(昭和32年)の復刻版(平成8年に出版芸術社より)

