



通信



VOL.25

令和3年9月1日

作成：長岡 正宏

「知之者不如好之者、好之者不如楽之者」

論語より

知識があつて理解している人は、好きでやっている人には及ばない。好きでやっている人は、楽しんでやっている人には敵わない。 現代語訳：長岡

「○△□への道」☆自由に膝で行こう！

今回は膝行だ。まず、左の写真を見てもらおう。外股で歩くと正中線が左右に傾いてしまう。



外股歩き

今度は、一重身で一本線上を歩くと上半身は左右に傾かない。重心の横移動が少ないからだ。



一本線歩き

膝行も同じである。上半身が傾くことが良くないことはお分かりだろう。



外股膝行



一本線膝行

膝を一本線上に乗せて膝行の稽古をしよう。技の稽古をしている時には一本線上に膝行は出来ない。しかし、膝行の稽古の時に一本線上で膝行すれば、内転筋等が鍛えられて上半身のブレない膝行が出来るようになる。また、立位でも上半身のブレない運足が出来るようになるだろう。普段から座技をたくさんやることが一番だ。膝行の稽古ポイントは、膝と膝が擦り合うように膝を交互に前へ出していくことだ。外股膝行の座技は体(タイ)が残るのでやめよう。裏三角法で膝行すると相手を崩しやすくなるだろう。



膝と膝が擦り合う

膝と膝が擦り合うように膝を交互に前へ出していくことだ。外股膝行の座技は体(タイ)が残るのでやめよう。裏三角法で膝行すると相手を崩しやすくなるだろう。

「くワンポイント・アドバイス」 ☆転換について一言



開祖の転換



結跏趺坐

通常、転換時の左右の手はだいたい肩幅である。開祖の転換も肩幅、現道主もそうである。私の転換は、左右の手の間隔を若干肩幅より広くしている。結跏趺坐して、手を膝の上に乗せた時の幅にしている。ちょうど、左右の労宮と丹田を結んだ線が真上から見ると、正三角形になっている。今の私にとっては全体のバランスが取りやすく、また、転換から技への移行がぶつからずにスムーズに手捌きが行えるように感じている。

以前から本当にこれで良いのだろうかかと疑問に感じている。左右の手の間隔を肩幅にすると、どうしても違和感を覚えるのである。皆さんは、どうだろうか。やはり肩幅だろうね。皆さんの御意見を伺いたい。(今回はアドバイスになってないので申し訳ない。参考までと思って頂きたい)

〈合気だより〉

8月10日(火)に広島工業大学合気道部の稽古に参加してきた。久しぶりに若い人たちに揉まれ清々しい気分が味わえた。正確性を重視して丁寧に稽古されていた。

8月22日(日)に合気道広島会の昇段審査会を見学してきた。受験者は、よく稽古されてお日ごろの鍛錬の成果が垣間見られた。特に学生は、若々しく覇気があつてとても素晴らしい。将来に期待できそうだ。

道心探求

人間は簡単に自分の「考え」を変えることは出来ない。もっと深く言えば、考え方のパターンをそう簡単には変えられない。同じパターンで人生を過ごしてしまう。大抵は悪い考えのパターンを繰り返してしまふ。

では、どうすれば良いか。まずは自分を知ることだ。自分を知るには、他者と関わりを持つことである。他者は自分を映し出す鏡であるといえる。自分の世界に引きこもっていても自分が見えない。すなわち、自分を知ることが出来ない。しかし、他者と関わりを持つことで、何かと比較して優劣をつけること、良く見られたいと自分を誇示し見栄を張ることなどが価値観の中心になることは良くない。物事の本質を「観る目」が大事になってくる。

自分の「考え」のベースになるのは、やはり「心」だ。心を上手にコントロールすることに尽きる。心をコントロールするためには、体をコントロールしなければならぬ。身体の使い方が良くなれば、心も乱れる。身体を無理に使えば、心にも負担が来る。呼吸が早ければ、緊張しやすくなり、心も落ち着かなくなるだろう。

合気道の稽古法は、いつも同じ技の繰り返しになる。正しく無理のない体の使い方を覚える稽古だ。誤魔化してもダメ。力んでもダメ。緊張してもダメ。倒してやろうと思ってもダメ。過ちは受けの反応に現れる。呼吸を整え正確に丁寧に稽古をすることだ。すると、段々と自信がついてくるだろう。自信がついても、おごることなく今まで通りに、呼吸を整え正確に丁寧に稽古することだ。

山に籠って一人で稽古しても、合気道はちっとも上達しない。鏡となってくれた他者がいないからである。他者がいてくれるから合気道の稽古が見えてくる。他者がいてくれるから自分の合気道が見えてくる。そう考えると、道友との関わり方が見えてくるはずだ。その頃には、以前の自分とは違う「考え」になっているだろう。大事なことは稽古で偶然に逆らわず、必然を求めないことだ。しかし、どうしても必然を求めてしまうのが人間だ。修行は本当に長い、一生続く。合気道に限らず、生きて行く限り、他者との関りは修行の一つだ。

～開祖の言葉～

合気道家の価値は彼がいかに多くの技を知っているのかではなく、いかに技を使うかによって決められる

「心と剣 写真とともに語る盛平合気道」より

