

坪井香讓・公開講座 (第2回) 5月7日 (土)

# ステップ バイ ステップ! ∞ 気流法

第1部 13:00~14:45

第2部 15:15~16:45

## 第1部 歩みの型と「身体の文法」 — あなたの一足から生きる英知を汲み出す

ヒトが「人間」となった原点とされる「直立二足歩行」。  
そこにこそ、人間のあらゆる問題の起源をたどってゆけます。  
身構えも、言葉も意識も、想像力も、文化・文明も、そこにその種が孕まれた。

この天体、地球の圧倒的な引力との関わりが変革された直立二足歩行の体勢を  
十分に視野に入れて計ったのが、∞気流法の型稽古「斜め浮足」と  
「〈あまなひ〉の足運び」で、去年12月の講座で行ないました。  
今回はこれにさらに新しい工夫を加えた実践法を行ないます。

この「歩き方」は、実は遙か昔から今に受け継がれて、現代でも一部行なわれているものです。  
それはたとえば、**アフリカの狩猟部族**の狩りの際の歩みと走り方がおそらくそうでしょう。  
また、**日本や中国の武術**の高度な足遣い、そして、ほとんど**すべての人間が幼時**、  
3歳くらいまでは行なっているのです。但し、一般の現代人では大人になると失なわれています。  
現代文明のスタイルが、そうした〈本来〉の歩み方を消し去ってしまったと言えます。  
なぜか、という問題は深い。

### あなたのその「一歩」を確かなものに

- ①歩く際の足の裏と大地(床)の着き方が変わるので、なかにはいくらかでも  
**愉快地充実感**をもって歩けるようになった人がいます。
- ②坂や階段を登るのが何の抵抗も苦もなくなり、楽しくなったという人もいます。
- ③人間の「宿命」である重力との関係が少しでも改まると、歩み方も変わり、  
また、姿勢も**意識の状態**でさえ変革されてくるのです。

— 人には運命を踏んで立つ力がある。(露伴) —

## 第2部 小演武会と武のワークショップ — 足遣いの理に照らして

※ 武道の経験のない方も参加できます

平安末期からの武道を「身体の文法」によって読み解き、体感し、現代に活かす

- ・古式の型 — 太刀と小太刀(太刀に反りが入りだした頃のもの)
- ・立身の抜刀(新工夫)
- ・体捌き、体術・合気道への応用 — **足遣いを中心に**  
(宮本武蔵の『五輪書』の中の足遣い、「陰陽の足」の解釈など)

※ 第2部は、第1部を受講の上でご参加いただけます。

武道は、身体の可能性を拓く、最も深く  
精妙な英知であり  
実践法の一つです。



ピカソの「海辺を走る二人の女」の一部



縄文の土偶の立ち姿

「歩」の甲骨文字(白川静)

※ 足の再発見については、ブログ「坪井香讓の文武随想録・うづたま編」より以下の連載等を参照ください。 <http://d.hatena.ne.jp/tsuboikajo+2/>  
● 人の原点、〈歩く〉からはじめる(2015.12.13) ● 無底船、大海に浮かぶ(2015.04.27) ● 〈足の内〉にこそ原郷への道が 一前・後編(2014.12.22 / 2015.01.20)

**【会場】** 新宿コズミックスポーツセンター (JR新大久保、高田馬場/副都心線 西早稲田/大江戸線 東新宿) 第1武道場  
**【日時】** 5月7日(土) 12:45開場 13:00開始 更衣室、ロッカー有り。5本指ソックスまたは足袋をご用意ください。  
**【費用】** 3,500円(学生&29才以下 2,500円) ※第1部のみの方 2,500円(学生&29才以下 1,500円) ※定期稽古メンバーは別  
**【申込】** 完全予約制。前もって電話 or メール or ファクスにてお申し込みください。4月末日〆切



坪井 香讓(∞気流法創唱)

1939年生れ。早大文学部哲学科(心理学専修)卒。少年期に老子、ロマン・ロラン、ユング心理学に触れ弓道と合気道等実践。1980年ビジョン体験で身心技の極意の一つに出会い、∞気流法創唱。パリ国立舞踊研修所、朝日カルチャー新宿の講師、相模女子大学非常勤講師歴任。毎年、フランス、ドイツ、オーストラリア各国でも講習を行う。「やわらげの武」創始。人体科学会学術会員。主著『メビウス身体気流法』(平河出版社)『気の身体術』(工作舎)『極意』(潮文社)等多数。



**【予約】 TEL 090.8683.0456(佐藤) メール lab@kiryuho.com FAX 042.378.8020(FAX専用)**

〒206-0803 東京都稲城市向陽台2-1-11 ビューパレ向陽台113 ∞気流法の会

2016年4月