

展開する〈あまつかぜ〉

カラダ・ココロ・あまつかぜ（呼吸×動作法）の体験からの報告

（2017年9月現在）

息切れもなく、あの石段を

◎ 古谷氏（教員、57才）は2017年夏休みに四国を旅し、金刀比羅宮にも参拝した。その際、急勾配で有名な石段を登った。それも本宮への785段プラス奥社への583段、計1,368段を、何と息切れを全くせずに登り切って、自分でも驚いた。しかもその前日は石鎚山（標高1,982m）に登っていた。登山の好きな古谷氏ではあるが、氏の実感は〈あまつかぜ〉のリズムに乗ったからこそ、とのことである。

血圧が変化

◎ O先生（大学名誉教授、人類学、73才）は血圧に問題を抱えていた。通常は上が140台でやや高め、定期的に医者で検診を受けていた。ところが最近、医者に行く前に〈あまつかぜ〉をして受診したところ、測定値は127になっていた。

柔軟 — どこまでも無理ないラセンの動作で

◎ 〈あまつかぜ〉の円転やラセンの動向に則して身体を動かしながら、柔軟運動をすると、どこか一ヶ所に続けて負担がかかることがない。だから安全にバランスよく、満遍なく身体全体を四肢や末端まで意識化できる。そこで、短い期間で、人によるが数ヶ月くらいで中高年でも見違えるほどに柔軟になる。驚嘆してしまうほどである。どんな部分的な動きでも、常に全体と関わる…それが〈あまつかぜ〉の動きであるからだ。

「暑さ」をしのぐ法

◎ 今年（2017年）の猛暑の日々、〈あまつかぜ〉の呼吸を活用して身体の熱気をやわらげる方法を試みた。二、三ヶ月の体験者でも、これによって熱気、暑さをしのぐことができた。また、とても暑い時でも、稽古で〈あまつかぜ〉に取り組むと、暑さにそれほどとらわれずに一～二時間の稽古時間を過ごせたのだった。

目が変化

◎ 視野が鮮やかになる — 目の周辺に特化した〈あまつかぜ〉の稽古の後、周囲のものが鮮明にとらえられる — 全身の血行が目の辺りの血行に自然に影響する仕組みによると思われる。

踵（かかと）で呼吸するとは？

理想の息が自ずと実現する

◎ 老子と共にタオイズム（道教）の祖の荘子は、人の理想の呼吸は「踵」である、と説いている。私（坪井）も、若い頃からそれに取り組んできて、様々な方法をしてきた。できたと思った時もあったが、ぴたりと身についた感ではなく、もう一つ、というところだった。正直、∞気流法をするようになってからもそうだった。それが、このところの〈あまつかぜ〉の再発見でぴたりと身についた感がある……。

すると色々なことも変化してくる。

呼吸をめりはりをもって動作や表現に活かす

「やわらかい」息が自由な活動へ

◎ 尺八の名人、故・海道童(ワダツミドウ)師が、呼吸について語っている。

脆弱な呼吸は作用する力がない。荒々しい息も制禦されていずものの役に立たない。次に、強くしっかりした息は役に立つ力をもつが充分でもない。最も優れているのは「やわらかい」呼吸である、と。「やわらかい」とは、深みをもちながらも、めりはりが効かせられ、場合に応じて自在な表われをする息のことである。これは主として海道童が尺八の奏者としての心得を言ったと思われるが、様々な場面に通じることである。

真のリラックスと真の集中

◎ 〈あまつかぜ〉の応用の稽古で、発声、気合いの稽古がある。（参照video）このような気合いを10分も続けても、まず、喉を痛めたりからしたりしないのは、それを行なう私自身も驚く。これには「秘密」がある。それは両手を前に放つようにして足を前に送る際、そのステップは地に着く際すごく速度がありながら、とても柔らかく着地するのである。その瞬間に発声している。すると、咽喉にはまったく力みがない。横隔膜がフルに動き呼吸に必要な筋肉も最大限に稼働しつつ、どこにも力みや凝りがない。すべての働きが空気の波となって前方へ爆発するように送り出される。けれど、どこにもこの動作の反動がない。反動はすべて消去されるのである。実は、先に挙げた古谷氏の1,368段の金刀比羅宮の石段登りも、これと似た状態が働いているので、息切れしないと思われるのである。その上、呼吸のリズムが上手く加わっていることもある。



あまつかぜ「発声...

<https://vimeo.com/232956352>

伝統武術の身ごなし「浮身」も

◎ 前出の集中しきった動作でありながら「力み」が消え去っている、という〈あまつかぜ〉の作用は、実は高度な武術の運足法や身構えの基本とされる「浮身」を実現するのである。

「浮身」というのは、人体が活動しようとするのを制限する「重力」あるいは「重さ」との「宿命的」な関係を変換して活動するための態勢のことである。少し難しいことだが、真の武術は、日本の伝統的なものでも、中国の太極拳などでも、これができないとレベルは高いとは言えない。ともかく、ここでは〈あまつかぜ〉によって、そのようなレベルの高い身構えが可能になることだけ報告しておきたい。（参照video）



「浮身」(例1)

<https://vimeo.com/232853714>



「浮身」(例2)

<https://vimeo.com/232853623>

人間の探求へ — 呼吸とラセン動作で

私が、人間の可能性、人間の身心の可能性を拓くために、武術の研究を、古剣術や合気道などを通してやってきたのは、そこにある意味では最高度の医術と匹敵するほどの人体についての英知があると思ってきたからだが、そのことは間違いではなかったと、新たに感慨を深くし、「浮身」を活用した技をさらに進展させているのである。そして、その「浮身」は、実は「人間」そのもの、人間の本性とは何かに対して大きなヒントを与えるものではないか、とずっと追求してきている。武道や芸道に限らず、「浮身」の実践を通しての探求は、科学、哲学等の探求と相俟って、宇宙、自然の中の人間を解明するヒントになると思われるのである。

……このように〈あまつかぜ〉は、身心の様々な可能性を拓きつつ、私たち一人一人が「自分」を発見してゆくヒントを与えてくれる。他ならぬ自己の「身」がそれを可能にしてくれるのである。

今回は稽古を少し重ねてきた人たちの例を挙げた。他にも色々あるが、また、稽古をそれほど重ねていない人にも、〈あまつかぜ〉はとても強い「効き目」というか覚醒をもたらすことがあり、様々な分野の身体が関わる技術を拓くこともある。その度ごとに報告しつつ、さらに〈あまつかぜ〉— 呼吸×動作法 — について述べたいと思う。

続く