

2020.2
February

今月のことば

行ないには「味」がある

「気流法」
「やわらげの武」
創始師範 坪井 香譲

バスケットボールの神様と謳われたM・ジョーダン、ドリブルで敵陣を抜ける際も、シュートで驚くほど高く跳躍する際も、舌をだらりと出した。深いリラックスと鋭い集中力がうまく調和しているのだ。私が伝えられた古い剣術にも、素早く身を沈めるための「舌出し」が伝わっている。美味しいものを味わったことを想い起こしてみるだけで、ほとんどの人は呼吸が深くなり動作も柔軟に動きやすくなる、という実験もある。

考えてみれば、赤児が母乳を吸う際も似ている。生きるため、無意識だが命がけの舌の集中。けれど母体と一つになるべく舌と全身の最も深いリラックス状態も並行する。

集中とリラックスの絶妙な結合が、スポーツ、武術、諸芸の極意と言える。人のあらゆる行為の極意かもしれない。

私は、二十歳過ぎで合気道の山口清吾師範の知遇を得た。むしろ細身で一際しなやかで鋭い体捌きの達人だった。私はこの方のお宅でさり気なく玄米の御飯を初めて勧められ美味しい！と感じ入った。

さて、私は三十代中頃迄に、合気道創始者植芝盛平翁や食養の



深呼吸と螺旋状の動きの
絶妙の和「あまつかぜ」



あまつかぜの原理で合
気・四人掛けの投げ技

桜沢如一師など武術に限らず「巨星」といふべき方々に出会い様々な学んだ。その後は独立し、身体技法、武術、創造性の探求、工夫を続けた。やがてある時、深刻な行き詰まりを感じて断食した。九日間で、人によっては大したことないと言われる期間ではあったが：最終日、鮮烈な「渦巻く玉」のヴィジョンを見、それを元に工夫し、一つの技法の型を得た。

それは生命の源リズムともいふべき呼吸と、様々の自然現象や人体の構造に見られる螺旋状の動作を絶妙にかけ合わせた、一見舞いのような技法である。「あまつかぜ」と名付けた（別名うつたまの息吹）。

世界・自然が私の生命の場である身体に渦巻きつつ入り、そこでも回転し、再び螺旋を描きつつ自然・世界へと出る。これを繰返す。新陳代謝という生理的な土台にも則しつつ展開する存在（イノチ）の原動作、原舞である。



坪井 香譲
つばい かじょう

1939年大分県生れ。早稲田大学第一文学部哲学科（心理学専修）卒。少年期から弓道、禅、ヨーガ等に触れ、やがて「宇宙との調和」を説く合気道植芝翁を知る。直接の師は山口清吾師（正食協会元会長の山口卓三氏はその兄）。やがてジャンルを超えた心身のあり様を「身体の文法」としてとらえ実技と理論の両面から「気流法」として提唱。後、本文のように「あまつかぜ」に到り国内、仏、独、豪等で各界の人々に伝えている。「やわらげの武」創始師範。著書に『呼吸する身体―武術と芸術を結ぶ』（新泉社刊）等多数。2020年3月28日（土）15時45分より、朝日カルチャーセンター新宿にて「あまつかぜ」公開講座を開催。

個人としてはこれで身心の調和を計る。けれど当然、個には「他」人や「他」物が関わる。その関わりさえ「あまつかぜ」の螺旋状展開と呼吸で「調和」を計る。「間合い」の術（アート）なのである。一見「敵」として来る者へもそう対する。これを合気道や剣術、柔術などの型式でも行なう（やわらげの武）。他者に打ち克つたり、制したり圧したりするのではない。

何がその基盤か。桜沢師も強調する「自由！」である。「自由」によって調和が計られてこそ真の充実した世界が実現、実感される。この「自由」を「ヤハラカ」と呼んだのがあの宮本武蔵。

絵に画いた餅ではない。その時、先に述べた「舌」は口中で、鋭敏で、かつリラックスしている筈なのだ。そこにあるのは深い「あまやかさ」。極意は「味わい」と共にある。それは勿論万人に開かれている。