

三重大学合気道部

声を届ける・目を閉じて気配を察する・呼吸を考える

顧問 稲賀繁美

2008年4月26日

声を届ける

声を届ける練習、というものを皆さんは試みたことがあるだろうか。何のことかわからない、という向きには、教室の教壇に立って、自分の声が最後列の友人に届くかどうか、実験してみるとよい。原稿を手にもって、それを朗読しても、なかなか簡単には、聞き手に声が届かない。訴えるところがない。ややもすると、聞き手は私語をしたり、眠りこんでいたりする。それを避ける秘訣は、ひとつには聞き手と目を合わすこと。目配せが相手から返ってくるかぎり、こちらの声も届いている場合が多い。だが報告に夢中になると、つい視線が紙面に落ちてしまっていて、相手の目とのコンタクトが失われる。

こんな実験も有効だろう。A-4の紙の上端を指で掴み、相手には同じ紙の下端近くで待ちかまえ、親指と人差し指とで紙を挟む準備をしてもらおう。こちらの指に注意を集中して、こちらが紙を離しても、紙が落ちないように、すぐ指でつまんでください、と指示してみよう。こちらの指から紙がすり抜けて落下するのは、コンマ数秒の出来事だ。絶対紙を落とすまい、として指にどんなに注目しても、指を閉じるまえに、紙はすりりとすり抜けて落ちてしまう。ところが、それでは紙を離す相手の目をみていてください、と指示してみよう。不思議なことに、目を指先や紙から背け、相手の目を見ていると、いつ指から紙が離されるのか、明確に掴むことができる。見つめるのではなく、眺めるくらいの気持ちのほうがよい。逆説的なことにも、紙を落とさないためには、紙を見ないほうがよいのである。

この実験には、いろいろな教訓が含まれているだろう。人にものを教える場合に、手先の技術よりも、動作をする人物の目に注目することが、相手の先を読むのには、はるかに有利となる。これはコミュニケーションや教育の現場、そして体技の体得において、もっとも基本的な作法だろう。だが不思議なことに、この基本中の基本が、教育の世界では、ともすれば忘れられ、電子教材などが発達するにつれて、かえって疎かにされている。

目を閉じる

合気道の稽古でも同じこと。相手の手を見て対応したのでは、どうしてもこちらの反応は遅延する。まず初歩的には、相手の目をみているほうが、はるかに自分の動作が自由になり、相手にも合わせやすくなる。だがここまでの体験ができたなら、次の段階として、目を閉じて稽古してみることを、おすすめしたい。目を閉じて稽古？そんなの無理だ、思うだろう。だがものは試し。相手が自分の腕を

掴んでくる気配は、目をつぶると、かえってよく見えてくる。すこし稽古を積むと、相手が背後から接近してくる距離も感覚で捉えることができるようになる。そこまで来て、先ほどの紙を落とす実験を、目を閉じてやってみるとよい。諸君のなかにも、何人か、目を閉じているにもかかわらず、というか、目をとじているからこそ、相手が紙を離す瞬間がつかめる、という自分の能力に驚く人がいるはずだ。

こうした能力は、人間に潜在的には隠されているのだが、機会がなければ、なかなか開発されない。そしてこれは、いわゆる超能力などとは無関係だろう。自分のなかで眠っている能力を覚醒させる稽古。それは自分の可能性をのぼすとともに、社会生活のなかでつきあってゆく相手の出方や癖を察知する余裕を約束する。翻ってみれば、目が見えないというハンディを背負った人は、相手の態度を察する能力においては、目の見える健常者を凌ぐ。それは、盲目の代償として、ある種の超能力を養っているもの、といってもよいだろう。超能力とは、なにかの代償としてはじめて与えられるような、補償的獲得能力といってよいだろう。

呼吸を考える

日常ではあまりにあたりまえで、意識にのぼらない動作を意識的に反省してみる。これが稽古のひとつの眼目だ。例えば呼吸。普通なにげなく繰り返している呼吸だが、それなら訓練なしに、いきなり2分呼吸を止めろ、といわれて即座にできる人は多くはない。潜水夫や海女さんには、さらに長時間、呼吸を止めることのできる人たちもいる。試しに、深く息を吸い込んで、息を止め、手首の脈をみてくるがよい。呼吸を止めると脈は着実に遅くなる。この簡単な理屈一つ知っておけば、いざというとき、自分の動悸をある程度は調節できる。過呼吸などの発作のある人は、こうした呼吸の調節を自分で弁えただけで、ずいぶんと発作を抑えることができるようになる。動悸が異常に昂進した場合には、意図的に呼吸を止めれば、数秒のうちに効果があがる。高血圧症のある方では、いきなりこうした実験をするのは危険をとまなうが、若く体が健全なうちに、鼓動や呼吸のセルフコントロールの要領を体得しておくことは、心身のパニックを避けるうえでも、やがておおきな効果を発揮するようになる。

植芝盛平も、後半生、かならずしも常に健康に恵まれていたわけではない。急性の虚弱が出来した場合に、独特の呼吸法で整体を試み、数分のうちに立ち直る様子を、吉祥丸は記録している。だがどうしたわけか、こうした秘訣は、現在の合気道の稽古では、ほとんど捨て去られて顧みられていない。呼吸法を会得することで、ある範囲内では自分の血圧のコントロールもできるのだが、そうした技法を体得させるような稽古は、ひとりひとりに個別対応する必要があるため、大学や道場での集団稽古では、なかなか実践できない。一人稽古といわれる訓練が意味を持ち始めるのは、ここからとなる。仲間同士のなれ合いの稽古ではなく、自分の心身と向き合う稽古。そこから、あらたな人間関係を培うための能力が引き出されてくる。自分の身体の内部でまだ眠っている能力の意識的な開発にも、時

間を割く価値はおおいにあるだろう。物理的な筋力トレーニングや俊敏性の訓練とは違った次元の自己陶冶。そのきっかけも、日々の稽古の中で掴み、体にとけ込ませてゆくことが肝要だ。意識された技能は、やがて無意識に根付くことで、身体の深い部分の無意識的記憶へと深化され、表面からは見失われる。外からみれば、一見したところ、何も替わっていないし、変わってもいない。だが内面は大きな成長を遂げている。そうした自己発見の稽古にも意を注いで戴きたい。