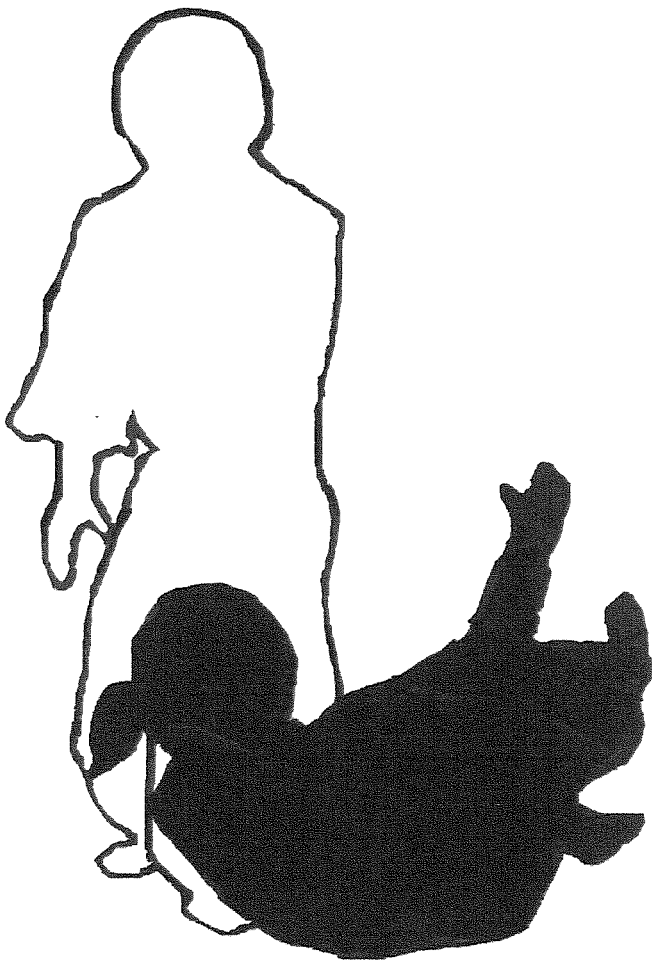


かみはま合気道

～三重大学合気道部OB会報誌～



2017 年度
第 19 号

名誉顧問のお言葉

ふたたび、「力を抜く」稽古について

元顧問 稲賀繁美 国際日本文化研究センター副所長

昨年、一教について「力を抜く稽古」の必要をいささか論じた。今年はその必要を、さらに一般化してみたい。

簡単にいって、自分より腕力の強い相手に対して、腕力で対抗するのは無意味なだけでなく、危険きわまりない。逆に、腕の力を抜いてみると、相手がどのように動こうとしているかが、見えてくる。それに沿って逆らわず対応し、その結果として相手の体勢が崩れた所でしか、技は技として効かないはずだ。そうして効いた技には、相手も納得する。腕力にものをいわせて掛けた技が強引だ、というのは、そこを取り違えているからだ。

そもそも腕を握らせてから、それにどうすれば対応出来るのかを工夫する、という合気的前提が、このような稽古を要請するはずだ。つまり自分より腕力に優れ、より有利な体勢を許した相手にどのように素直に働きかけるか、というのが稽古の出発点なのだから。

さらにいえば、腕力で相手をねじ伏せようとしたとたん、相手も自分も見えなくなる。稽古とはそれとは反対に、相手をよりよく捉え、自分をよりよく理解するための訓練であるはずだ。勝ち負けを目的とすると、この、自分と相手との出方を察しあうという稽古の眼目がかえって分からなくなってしまう。そもそも相手と自分とを分けるのではなく、分けないようにするのが稽古の眼目ではなかったか。普段の生活では自他を分ける習癖がついている。だがそれでは世の中は渡ってゆけない。むしろ相手の懐に入り込み、しかもそれが相手にとって不愉快ではない、という感覚を養うこと。これが「入り身」だが、そこに、腕や手首をつかむことから始める合気道の稽古の、おおきな利点がある。

通常的生活で、相手の腕をいきなり掴んだり、手首を捉えたりするのは、すでに異常な行為であるはずだ。だがそうした非日常の「虚構」を手がかりにすると、相手の意志や感情が、接触してきた手や指を通して「感じ」、そして「観じ」られるようになる。

いっそのこと目をつぶって、腕を取って貰うのがわかりやすい。目をつぶっていると、かえって接近してくる相手がよりはっきりと感じられ、手首を捕まれた瞬間に、相手がなにをしようとしているのかも無理なく実感できる。さらにいえば、捕まれる寸前には、次になにが発生するかも感知できるようになる。こうなれば、技は自分の意志という以前に、相手の意向にそって、相手の敵意を中和し開放する方向で、自然と発露する。またこうした意志以前、意志を超えた動きでなければ、相手はそれに同調してくることはない。

技を掛けようという意志を一端括弧にくくって見よう。それより、相手がどのように動いたがっているのかを観る稽古を試みよう。そしてその際には、その相手の動きを利用してやろう、といった功利主義も廃することだ。むしろ相手の動きに合わせる結果として何が発生するかを、素直に感じ取る稽古を目指したい。そのとき、自分の相手がどんな人なのか、思わぬほどに鮮明に理解できる自分に驚くという経験が拓けてくるはずである。