

特集 / 「ココロ」と「カラダ」と「タマシイ」を鍛える講義録

月刊

ランティエ

Rentier is a cool magazine for the intelligent

文月

特別定価
880yen

二〇〇七年七月号

男たちに贈る各界の第一人者の全17講義録

“いいのちの健康読本”

発酵食

粗食

合氣道

坐禅

森林浴

脳トレ

園芸

別冊付録
ランティエ。文庫

連載「中国歴史小説」

北方謙三「史記」

連載陣 / 福田和也・

森村誠一・山本一カ

夏休み保存版・喰い道楽案内

東京老舗百選

特選風物詩グラフ

「夏の川」

自動車遊民記

松本零士

魂の一行詩

角川春樹

誌上トークショー

篠山紀信×坂東玉三郎

Rentier Journal インタビュー

中野 翠「斎藤佑樹くんと日本人」 坂東真理子「女性の品格」

毎月24日発売

合気道のススメ

心身を統一して、
 気が出ている人間になる。

- 一、「心が身体を動かす」という基本原理を知る
- 一、^{せい}臍下の一点に心をしずめ心身統一する方法を学ぶ
- 一、1日15分の呼吸法で氣力を充実させる習慣を身に付ける



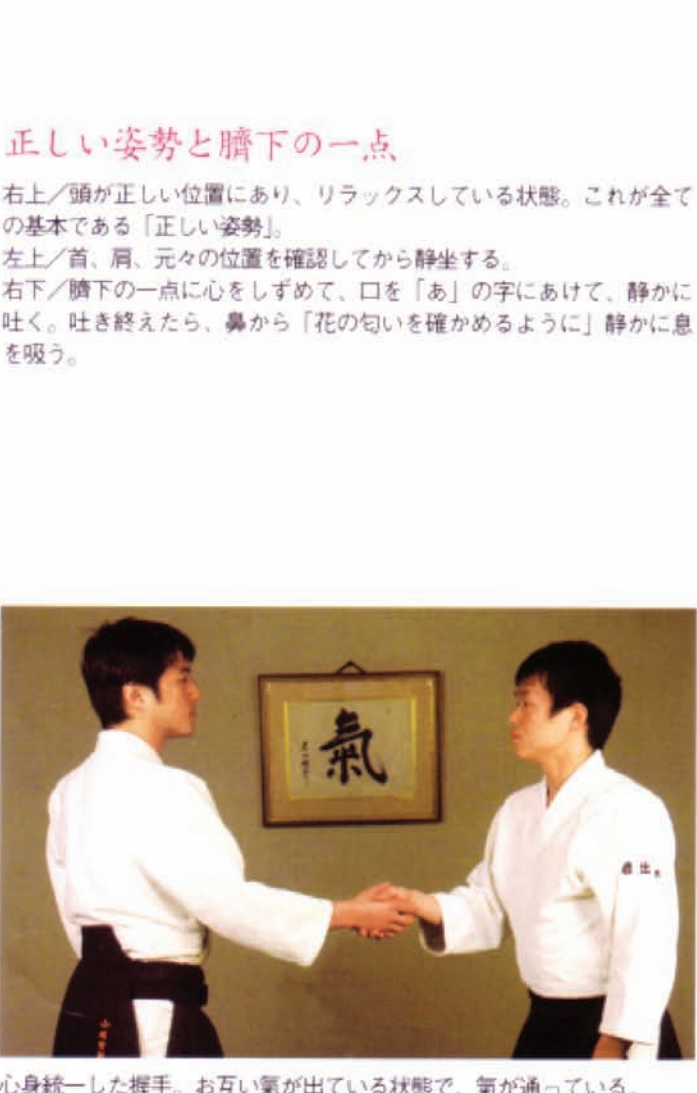
藤平信一
 (心身統一合気道会 会長代理)
 とうへいしんいち
 幼少より合気道十段の藤平光一から指導を受け、心身統一合気道を学ぶ。現在は、心身統一合気道の後継者として国内外で心身統一合気道の指導、大手企業研修や学校教育に携わっている。

私たち心身統一合気道会には、日本を含め世界22カ国に5万人の門下生がいます。入門する方々も、経営者や芸術家、アスリートなど様々な職業の方がいらっしやいます。最初に聞かれる質問は「氣とは何ですか?」ということですが、**氣は、誰でも持っているもので、心の使い方によって出たり、出なかったりします。氣が出ているとき、人間が本来持っている能力を最大限に発揮できます。**心の状態は、常に身体の状態に影響を与えています。例をあげれば、階段で足を踏み外したりするのは、何か考え事をしている時ですね。心を目標にきちんと向けていけば、そんなことは起こりません。心が身体を動かしています。

るときはじめて、合気道の技ができます。では、具体的にどうすれば心身統一が身に付くのか。その近道は、日常生活の姿勢に氣をつけることです。**姿勢と言っても一般的に良いとされる緊張した姿勢ではなく、心身統一した姿勢、すなわち自然体です。**身体には、本来あるべき姿勢と動きがあるのですが、現代人は、姿勢についてあまり関心を持っていません。例えば現代人は、頭の位置がかなり前に出ています。パソコンに熱中している姿を思い浮かべて下さい。数kgの頭の重さを首で不自然に支えているのですから、首や肩に大きな負担がかかります。頭の自然な位置を知るには、一番楽に顔が左右に向く位置を確認するだけです。これを定期的にチェックするだけで、首や肩が驚くほど楽になります。

出来ません。まず、足踏みをして下さい。楽に足踏みができる位置、それが足のホームポジションです。その足幅で、つま先立ちをしてみましよう。ぐらぐらしてしまう方は、足の先端まで氣が通っていない証拠です。つま先立ちで安定するようになったら、踵を静かにおろします。こうすれば、つま先にまで氣が通い、安定した立ち姿になります。転んだり躓いたりしなくなります。

ぐ下は力が入ります。そこから、指を下におろしていくと、お腹に力を入れても力が入らない場所があります。そこが臍下の一点です。その臍下の一点に心をしずめて、臍下の一点を中心とした動作を心懸ける。臍下の一点から座り、臍下の一点から立ち上がる。歩く時も臍下の一点から歩く。常住坐臥。臍下の一点から動くように心懸けます。すると常に心身統一した姿勢を保てます。



いのちの健康読本

正しい姿勢と臍下の一点

右上/頭が正しい位置にあり、リラックスしている状態。これが全ての基本である「正しい姿勢」。
 左上/首、肩、元々の位置を確認してから静坐する。
 右下/臍下の一点に心をしずめて、口を「あ」の字にあけて、静かに吐く。吐き終わったら、鼻から「花の匂いを確かめるように」静かに息を吸う。

心身統一した握手。お互い氣が出ている状態で、氣が通っている。