

ステップ1 原理1をマスターするための片腕下ろし-1

私が気付いた合気術を実践する原理はこれまでに6つを数えますが、最初は原理1、無意識動作法（検地できないように力を加えて相手を崩す）に基づく合気術から始めましょう。何と言ってもこの原理1に基づく合気術が習得が一番容易です。合気術は気持ちで体の動きを制御して掛けるものですが、力と気持ちの配分割合が原理によって異なります。原理1では力の割合がもっとも多くなり、と申しましても力3分、気持ち7分位ですが、気持ちを使う部分が少ない分習得が他の原理を用いる合気術に比べると容易となります。まずはこの原理1を用いる合気術をマスターし、それから順番に段階を追ってより難しい高度な、つまり気持ちをさらに強く使う合気術を習得していきましょう。

原理1を理解し、マスターするために一番適しているのがこの片腕下ろしです。力を入れずに腕を動かすには腕の自重を利用して落とすのが一番簡単な方法で、逆に腕を上げる技は上げるためにはどうしても腕に力をいれてしまうのでそれだけ習得が難しくなります。合気術の基本とされる合気上げは腕を上へ上げますので、実現が下げるものより難しくなり最初に習得する合気術の技としては適切ではありません。

実践方法：

- (1) 捕りになる人に片腕を肩と水平になるように上げてそのまま真っすぐに保ってもらいます。
- (2) そのまっすぐに伸ばした腕の手首よりやや肘側にこちらの腕の手首を乗せませす。そのままこちらの腕に力を加えて受けの腕を下へ下ろそうとします。
- (3) この時相手には腕が下に下りないよう、腕に力を入れて抵抗してもらいます。受けは腕同士が接触する場所に力が加えられたのを察知して、その場所に対して抵抗する力を集中して腕を下げまいとしようから、よほどの力の差が無い限り捕りの腕を下げることは出来ません。
- (4) ところが原理1を使って、受けの腕と接触しているこちらの腕の部分、つまり手首に力が加わらないようにしてこちらの腕を押し下げると、大した力を加えなくとも受けの腕を押し下げることが出来ます。これは受けの右腕にこちらの右腕が接触する部分に力が加わらないで腕が下ろされてきますから、受けはどこからどうやって力が加えられたか検知できず、従って抵抗する力を集中できずに腕を押し下げられてしまうのです。



(1)、(2)



(3)



(4)



(5)

以上簡単に説明しましたが、相手の腕と接触しているこちらの右手首に力を入れずに、右腕を下ろすなど“言うは易く行うは難し”です。これがすぐに出来る人は合気術の天賦の才能が有る人だけで、普通の人にはそう簡単には出来ません。

従来の指導法ですと先生が何の説明も無しにこれをやって見せ、次に弟子達にやらせますが弟子達は当然出来ません。そこで先生は弟子達にどうしたらできるようになれるのかと云う肝心なことは一切教えずに、「お前達ができないのは修行が足りんからだ。もっと修行を積み」と言って突き放します。これでは何年掛けても弟子達が合気術をなかなか習得できないのも当たり前です。

それではどうやったら手首に力を入れずに右腕を下ろせるか、考えて見ましょう。原理を明らかにしたお陰でどうすれば良いかが既に見えているので、その実現はもはやさほど難しいことではありません。

第三者による補助：

- (1) 自分で右腕を動かす代わりに第三者に頼んで右手の先を持って右腕を下げてもらいましょう。
- (2) そうすると相手の腕と接触しているこちらの右手首に力が入らずに右腕が下がりますから、相手はどこから力が加えられたか分からず、従って右腕の下がる運動に抵抗できずにまっすぐに伸ばした自分の右腕を下げられてしまうのです。



(1)



(2)

この実験で、相手の腕と接触している部分、つまり自分の右手首に力を加えずに右腕を下ろすことが出来れば、相手はその動きに抵抗できずに右腕を下げられてしまうことが実感できました。その際本当に大した力が加えられていないにもかかわらず、精一杯踏ん張っている相手の右腕が簡単に下げられてしまうことを、自分の右腕を通して感じる事が出来たはずで、この、自分の体で合気を実感すると云うことが非常に大切なのです。誰でもすぐに且つ容易に実現できるこの方法で合気術がたちど

ろに実感できる、これでもう合気術という目標へ一気に1/3近づけたようなものです。

なお、この方法が上手くいかない場合も想定できます。その理由の一つは捕りの抵抗する力が強すぎる場合で、その場合の対処法ですが、要は第三者の押し下げる力が作用する位置、この場合手の先ですが、それを捕りと接触する位置から離せばよいのです。力の作用点と体の接触点とが近すぎると押し上げる捕りは加えられてくる力を検知しやすくなり、抵抗しやすくなります。手の位置を変えることは出来ませんから、相手に接触しているこちらの腕の位置を手首から肘のほうへずらせてやれば、第三者が力を加える点(手の先)とそれが相手に伝わる腕同士の接触点との間隔が開き、捕りが加えられる力を検知しにくくなり、腕を押し下げるのが容易となります。これで押し下げるのがずいぶんと容易になるはずです。なお初めは捕りの抵抗する力を半分から始め、徐々に強くしていくことも効果的な方法です。

この第三者による補助法ですが、自分の腕には一切力を入れずに他人の力で自分の腕を押し下げてもらうので、接触点には一切余計な力は加わりません。従ってこの際の自分の腕の動きを感覚として十二分に把握し、それを到達すべき基準と定めて以降の練習を続けるのが良いでしょう。

なお、この場合は第三者の出す力は100、自分が腕に加える力は0ですが、ために第三の力を75、自分の力を25の割合にしてこの腕下ろしをやって見ましょう。受けの腕を下げるのが難しくなったはずですが。力の割合をさらに50, 50にすればもっと難しくなり、受けの腕を下げるのがもはや出来なくなるはずですが。第三者と自分の力の割合を75と25にセットした状態で、100、0と同じ感覚で腕が下げられるように何度も練習して見てください。この練習を行えば、如何にして腕に余計な力を加えずに自分の腕を下げられるかの良い訓練となります。