

## ステップ2 原理1をマスターするための片腕下ろし-2

さて以上が出来たら、次はもう一段階進みましょう。今度は第三者の助け無しに合気術を実現します。

- (1) 受けの右腕上に乗せた自分の右腕の上に自分の左手を乗せ
- (2) 右腕は動かさずに、左手で右腕を押し下げます。すると受けは抵抗できずに右腕を押し下げられてしまいます。



(1)



(2)

どうでしょうか、上手くなりましたか。

恐らく皆さんのほとんどがこの方法で受けの腕を下ろすことが出来たと思います。しかしステップ1での場合と比べると、ステップ1ではほとんど力からしい力が自分の腕には加わらないのに受けの腕が下げられたのに比較すると、今回の場合は多少の抵抗を感じたはずですが、それはステップ1では受けの腕との接点にまったく力が作用しないのに比べ、今回の方法ではどうしても意識が接点に行き、そこに力が多少なりとも入ってしまうからです。ここでは、自分の空いている腕と手を使って、載せて有る腕には力が出来る限りかからないように腕を押し下げる訓練をしてください。繰り返しているうちに載せてある腕には力を入れずに、空いている腕と手の力だけで腕を押し下げられるようになります。つまり段々とステップ1で経験した腕の感覚に近づいてくるはずですが。

さて、この自分の空いている腕と手を使う方法が上手いけば、これでもう目標への道は半ば迄近づけたこととなります。

なお、この方法が上手い出来ない場合もあります。それは前述の場合と同じで、受けに力の強すぎる人を選んでしまった場合です。相手の力が強いと言うことが腕を下げる際に“力を入れなければ”と言う無意識の自己暗示となって働き、余計に腕の押し下げを難しくしてしまいます。

この場合も先のケースと同様に、最初は受けに抵抗する力を加減してもらうことが有効です。出来るようになれば抵抗する力を段階的に強くしてもらえばよいのです。

とにかく、難しい局面に出会ったら原理に立ち戻り、どうしたらその原理を実現しやすくなるか工夫することが大切となります。出来ないからと言ってとすぐに諦めるのでは何も出来ません。原理が明らかにされているから、どうすれば良いかは分かるはずですが。そのための工夫を考えることが肝心です。

ただしこれまでの実験では、自分の体で合気術の効果を実感できたものの、気持ちで体(腕)を動かした訳ではありません。あくまでも右腕を下げる動きを合気術で下げたのと同じ動きで実現することが出来たに過ぎません。

次のステップではいよいよこの右腕を下ろす動きを気持ちでコントロールする、本当の合気術の世界へと入りましょう。