

ステップ3 原理1をマスターするための片腕下ろし-3

さあいよいよ気持ち（これからは意識と呼びます）で腕を動かす本当の合気術をやってみましょう。

1. シンクロ（動きの同期）法

- (1) 水平に伸ばした受けの右腕の上にこちらの右腕を乗せるのは同じですが、こちらの左腕を右腕と同じ高さにセットします。
- (2) 右腕はそのままにして、左腕をゆっくりと下へ下ろします。下ろしきったら今度はゆっくりと上に上げます。
- (3) 最初の高さへ戻ったら、再度この上下動を繰り返します。
- (4) 何回かこの動作を繰り返した後、左腕を下ろす際にその動きに同期させて右腕も下ろします。この際、意識は上下動させている左腕に集中しているため、右腕を下ろす動作には力んだ力が加わらず、ただ腕全体を下へ下ろす動作をするだけとなります。結局これが相手の腕との接触点に力を加えずに、何気なく右腕を下へ下ろす動作となるのです。従って受けはその動きに抵抗できず、大した力が作用しているわけではないのに簡単に右腕を下げられてしまいます。



(1)



(2)



(1)



(4)

これは本当の意味で意識によって腕を下げたことにはなりません。意識を左腕の動きに集中させることで右腕の手首に力が加わらないようにして右腕を下げた、そういうことなのです。本当は意識を右腕に働かせて、同じ動きを右腕にさせるようにしなければいけません。しかし何はともあれ意識を活用して腕を動かしたことは間違いないので、これで目標に2/3まで近づいたこととなります。

次にもう一段階進んだ方法をやってみましょう。

2. 高度なシンクロ（動きの同期）法

- (1) 水平に伸ばした受けの右腕の上にこちらの右腕を乗せます。左腕はステップ1と同様に下げたままにします。
- (2) 右腕はそのままにして、あくまでも頭の中の想像だけの世界で左腕をゆっくりと下へ下ろします。下ろしきったら今度はゆっくりと上に上げます。
- (3) 最初の高さへ戻ったら、再度この上下動を繰り返します。左腕はずっと静止したままで、上下動はあくまでも頭の中だけのイメージで行います。
- (4) 何回かこの動作を繰り返した後、左腕を下ろす際にその動きに同期させて右腕も下ろします。この際、意識は上下動させている左腕に集中しているので、右腕を下ろす動作には力んだ力が加わらず、ただ腕全体を下へ下ろす動作をするだけとなります。結局これが相手の腕との接触点に力を加えずに、何気なく右腕を下へ下ろす動作となるのです。従って受けはその動きに抵抗できず、大した力が作用しているわけではないのに簡単に右腕を下げられてしまいます。

この方法では意識はイメージの世界だけで左腕を動かすのに使われ、その強さは1.とは比べようもなく強くなっています。また実際に左腕を動かさないで、意識の力は右腕にも作用します。この方法で右腕を押し下げることができたなら、右手首に力を加えないように意識で制御して右腕を押し下げるという究極の目標がほぼ到達できたこととなります。後は何度も繰り返して練習することにより、シンクロ法を使わずともいきなり右腕を意識で押し下げられるようになります。それで目標は完全にクリアできました。

弟子の工夫：

片腕下ろしの時、シンクロで振り下ろして、相手の腕とぶつかった際に意識してしまうと、技が止まってしまいます。それで、ぶつかる寸前に息を吸い(すると腕が一瞬上がった感じがする)振り降ろすと相手の腕を下ろす事が出来ました。

余談：

この腕下げは単に柔術関係者だけでなく空手家や拳法家などさまざまな分野の方々がこれができるようになった人がしばしば“余興”として披露しています。その際には、特殊なおまじないを唱えると出来るとか、相手の腹の上に例えば“Z”の字を描くと出来るとか（私が翻訳した米国人空手家の書いた本”三戦のなぜ“にもそう書いてありました）、おのおのがそれぞれに勝手な”ノウハウ“を観衆に教えています。

しかしそれを見ていた人達が自宅に戻り、家人を相手に教わったとおりにやってみても絶対に出来ません。恐らくそうした余興をやってみせているほとんどの人が、どうして自分が出来るのか分かっていないと思います。ただなんとなく出来るようになってしまった感覚を頼りに自分なりに（勝手に）その理由付けをしているに過ぎないからです。

ここで説明した原理こそが、この腕下げを実現するためのノウハウです。自信を持ってそう断言いたします。