

第 75 回級段位審査会

総 評 《 自分に向けて発する気合 》

2022 年 12 月 11 日(日)、3 年ぶりの第 75 回級段位審査会が、指導員の尽力の下、皆さんの受審参加を得て、無事終了しましたことを心から感謝いたします。

苦しい時はじっと身をかがめて耐えることもあります、それは膝を折り曲げて、次にジャンプするための準備だと心得ています。もっともそれもあまり長いと、足がしびれてしましますが…。

今回 3 年を経ての久々の審査会で、皆さんの様々な姿がとても新鮮で、印象に残りました。

「毎回のレッスンだけでは得られない『自習による成果』」。「何とかこの時期をがんばろうとして、却ってついでしまう『悪い癖』」。「長いトンネルの中でも、ちゃんとリズムック・カンフーの『楽しみ方を醸成』している人」。

皆さん一人一人の一挙一動から、多くの勇気をもらいました。

選択種目「舞」の中に、ある指導員からの提案で「ヌンチャク」が入ったことも、これまでにない新鮮な空気でした。皆さんはどう感じましたか？

そして、マスクをして懸命に身体を動かす皆さんの姿。

これについては、最後の講評で触れましたが、出来れば初めに伝えられれば良かった。ただこれは、これから普段のレッスンでも実践をお勧めしたいことです。

それは「気合」。ひとことで言えば、「気合を出す」と「気合を入れる」。

つまり気合とは、大きく分けて二つあります。一つ目は、皆さんがこれまでのレッスンでも出していた「ヤァーッ！」という気合。これは相手を威嚇し、併せて自分の気持ちを鼓舞するために発する、いわゆる「出す気合」です。

もう一つは、自分自身から湧き出る「気力」をそのまま相手や外にはなく、自分の「丹田」、即ち自分のより中心の深いところに向けて発して丹田(下腹部)を締め、そこに「気」を集中させて、全身のエネルギーの源(みなもと)を、自分自身の中に極限にまで高める「気合術」です。

自転車のタイヤに空気を入れたことがありますか？「空気入れ」で上からで「ギュッ、ギュッ」、とタイヤのチューブに空気を押し入れて行く、あの感じで、自分の体内に気を充実させていくのです。この気合は、ある武術では「含み気合」とも言いますが、「ヤァーッ！」、に対して「ウム！」、と短く締める感じで、心身の内側に気力を充実させる気合術です。

これは、外に向けて発する気合のように、突いたり蹴ったり、という動作中ばかりでなく、防御でも、ある動作を始めるときでも、終わったときでも、「自分がここで自分に対して気合を入れよう」、という時に、いつでもどこでもできる気合の術です。

これを習得していくと、一つ一つの動作が、これまでになく「気」が満ちたものになって行くのを実感でき、一連の動きの流れにメリハリも出てきます。

今の時期、マスクをして動かざるを得ないとなって気合を出すのを控えなければならないとなると、すごく抑え込まれて気持ちを制約されているようですが、最近それに少し慣れて来ていませんか？実はそれが何より怖いのです。こんな時「内なる自分への気合」を発心し、静中でも動中でも試みてはどうでしょう。

マスクの下でこそできる、まさに自らの「気力の充実」の鍛錬ですね。