

# 【養生法】<sup>きあい</sup>【気合】<sup>かつ</sup>（活！を入れる）

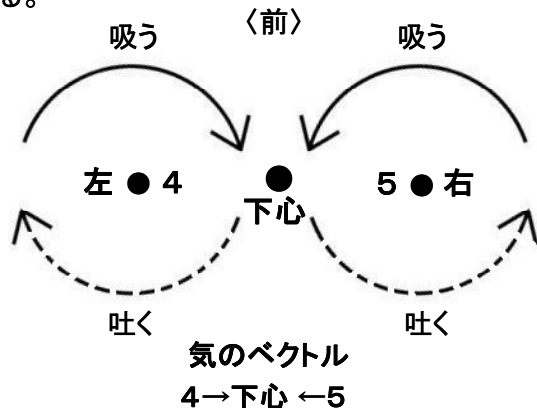
〈裏〉の吸い切る呼吸+はらの内間和り

[0] 正座をして心眼を調える。

[1] 左手の鎮心<sup>ちんしん てのひら</sup>（掌の中央）をはらの調律点その5（右）に、右手の鎮心を調律点その4（左）にあてる。

[2] 調律点その4をヨコ（水平）に内回転（時計回り）させながら「え」を一息で発声して“剣をさばくように”右手を右斜め前に伸べ、続いて調律点その5をヨコ（水平）に内回転（反時計回り）させながら同じく「い」を発声して左手を左斜め前に伸べる。

[3] [2] の二つの動作を同時に行って、「えい」と一息に発声する。



## 一 三つの声※といふ事

三つの「ゑ」とは、初中後の声といひて、三つにかけ分くる事也。所により、こゑをかかるといふ事専也。声はいきをいなるによつて、火事などにもかけ、風波にもかけ、声は替力を見する也。大分の兵法にしても、戦より初めにかくる声は、いかほども※かさをかけて声をかけ、亦戦ふ間の声は、調子を※ひきく、底より出る声にてかかり、かちて後、跡に大きにつよくかくる声、是三つの声也。又一分の兵法にしても、敵をうごかさん為、打つと見せて、かしらよりゑいと声をかけ、声の跡より太刀を打出すもの也。又敵を打ちてあとに声をかくる事、勝をしらする声也。是を先後の声といふ。※太刀と一度に、大きに声をかくる事なし。若し戦の内にかくるは、拍子にのるゑ、ひきくかくる也。能々吟味あるべし。

（宮本武蔵『五輪書』岩波文庫 pp.102-103）

※三つの声といふ事 掛け声の戦術的意味を論じている。武蔵の用いた声は、初中後、三つのうち、初の声「ゑい」だけが記されているが、おそらくは「エイ、ヤツ（オー）、トウ」。

※かさをかけて 相手を威圧するように。「かさ」は、嵩、重み。「嵩と申物は、ものものしく、勢のある形也」（世阿弥『風姿花伝』第三、問答条々）。

※ひきく 低く。

※太刀と一度に 打つと同時に。

[神田橋條治・8の字回し]

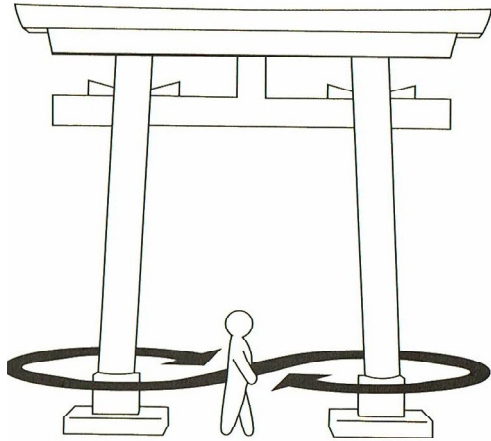


図 8-1 鳥居を 8 の字に

※<sup>けいだい</sup>境内から外へ = 〈表〉の 外回り  
 外から境内へ = 〈裏〉の 内回り

往復運動を円運動に変える 8 の字回し

皆さんは神社に参ることがあります。その際、鳥居を使って氣功療法を試してみよう。図 8-1 をご覧ください。鳥居の二本の脚を 8 の字に回ります。矢印で示すように二通りの回り方がありますので、「気持ちがいい」ほうを選んで回ってください。

「これを見つけたときは、神社の気を体に導くのだと思っていました。ところが、二本の棒の間なら、ラグビーのゴールポストの間でも同じような効果があることがわかりました。いろいろと試しているうち、「8 の字回し」は円運動の一種であること、そして、8 の字がスムーズに回せないときには、その部分には歪みや邪氣があり、「8 の字回し」で良くなること、滑らかに回せる方向が正しい治療効果のある方向であること、実際に回さなくても回すイメージだけでも効果があること、などが分かってきました。(中略) 歩行のときも、眼球を動力するときも足首や手首を回すときも、いろいろな場合に 8 の字のイメージが役立ちます。さらには、次の「掌で氣功」も 8 の字が有用です。究極には、人と人の関わりや対話の関係も、両者の間に 8 の字の氣の行き交いをイメージすることで滑らかになります。いろいろと工夫・応用してみてください。

「連想」 8 の字について面白い気づきがありました。それは、8 の字の回転方向です。何気なく選んだ回転方向が常に正しいと言ったことです。試みに、何気なく選んだ回転方向の逆の流れをしてみてください。とてもぎこちなくなるはず。そのことから、何気なく回転方向を選んでるとき、わたくしたちは、体からの指令・要望にしたがっているのだとわかります。そのことを推し進めると、どちらの回転方向もぎこちない、言い換えると何気ない回転方向が生じない場所は、体が何もほしきと要望しているのだと分かります。この気づきも、いろいろと応用できそうです。(神田橋條治『精神科養生のこころ』岩崎学術出版社 p.p.128-130)