

勤儉尚武 勤儉尚武

vol.26

【第十回順心会合氣道発表会】

《お礼と思う事》

去る11月1日に松阪市武道館で第十回順心会合氣道発表会が開催されました。今回は10周年という節目に当たるので、何か特別な事をしようかと最初は考えましたが、当会のモットーである「勤儉尚武」という考えに立ち返り、例年通り慎ましく開催しようという結論に達しました。



【 集 合 写 真 】

当日までの準備は、相当大変だったと思います。会場の予約に始まり、司会原稿・プログラムなどの作成、看板や競技に用いるための備品の準備もさることながら、演武の組み合わせには大変苦労されたと思います。

最も苦労されたのは、参加申し込みの期限を過ぎても催促するまで申し込みをしない人たちが多くいた事だと思います。期限を守らなければ、組み合わせも考えられないし、プログラムも作成できません。合氣道の基本の一つである「相手の立場に立つ」ことが実践されていないのですね。禅の教えである「問題と自分が一体になること」ができていないというのと同じです。アメリカの大島先生も同じ悩みを抱えているそうです。一度でも何

か企画運営したことがある人は、期限を守らない事がどういう結果になるかがわかっているのです。技のみの修行では心は磨かれていきません。日常そのものが修行です。そのことを心に刻んで修行に励んで頂きたいと思います。

さて、発表会の数日前から松阪市内ではインフルエンザによる学級・学年閉鎖又は学校閉鎖が相次ぎ、当日も欠席連絡が相次いだため、担当者は開会ぎりぎりまで組み合わせに苦労されたと思います。また、当日は早朝より多くの会員の方にご協力を賜り、会場準備をしていただきました。正に手作りの発表会で、多くの会員のボランティア精神に支えられて無事終了する事ができました事を、この場をお借りして心よりお礼申し上げます。



子供から大人まで心をつにして、発表会に臨んだと思います。日頃時間の関係で子供クラスに参加できない方も、いつも子供クラスでお手伝いをしていただいている方もともに、子供たちのお世話をさせていただきました。子供たちの演武は本当に可愛いものから、もう少しで大人に近づく気配のあるものまで、見ていてとても魅了されました。この子達が長く続けてくれる事を心から願っています。

また、第一回発表会と比べて、袴姿の有段者が大変増えた事に感激しました。10周年を契機に、有段者を更に増やして育て、更に子供たちを育てて、後世に伝えていく使命感を強く感じました。

真剣勝負

【心に備わる財産】

鎌倉時代の僧侶、日蓮聖人の言葉に、次のようなものがあります。

「蔵の中に溢れんばかりの財産があったとしても、体が健康でなければ何にもならない。であれば、蔵の財産よりも自分の体という財産の方が優れている。また、体がいくら健康であっても、心が豊かであればならない。だから、心に備わる財産が第一である。」

社会を見回すと、蔵の財（金品）への執着のあまり、罪を犯す人の多い事に驚かされます。それほど蔵の財は人の心を惑わす物であるといえます。また、健康ブームと言われる昨今ですが、清浄なる素直な心が備わってこそその健康と言えるでしょう。その上で寿命を長らえたら、大変価値のある事だと思えます。

結婚詐欺によって多くの男性の命を奪い、大金を手にした女性、己の欲望を満たすためにイギリス人の女性を殺し、整形手術を繰り返し逃走を続けた末逮捕された容疑者など、毎日のように他人の命の大切さを軽視した事件が報道されています。また、わが国の自殺者は年間3万人を越えています。

今、私たちは自分自身が命の大切さや心の財の大切さに気付き、後世に伝えていかなければならないと思えます。人の心の痛みを理解し、人と争わず、日々元気に過ごす事ができる事に感謝する心を持つことが最も大切な事ではないかと思えます。

【様々な価値観】

先日、外交官による講演会で面白い話を聞きました。沈没しかかっている船にいろいろな国の人に乗っていて、軽くするために誰かを海に飛び込ませようとする時の話です。

イギリス人に対して：

「飛び込んだら紳士になれますよ」

ドイツ人に対して：

「飛び込むという規則がありますよ」

フランス人に対して：

「飛び込むという自由と権利がありますよ」

イタリア人に対して：

「飛び込んだらもてますよ」

アメリカ人に対して：

「飛び込んだらヒーローになれますよ」

日本人に対して：

「皆さんが飛び込んでいますよ」

国民性のジョークだそうですが、当たっているような気がします。皆さんはどう思われますか。民族や気候風土によって、世界には様々な価値観が存在します。

かねてよりお知らせしております“Aikido Friendship Seminar”が、2010年5月2日(日)～4日(火)に松阪市武道館にて開催されます。海外から40名程度の参加者を迎えての開催ですので、これを機会に世界には様々な価値観が存在するという事を改めて自覚したいと思えます。

オーストラリアから多くの私の友人が参加しますが、その中にベジタリアンがいます。肉は全く食べないので食事の手配にも配慮が必要です。また、イスラム教徒がいれば、豚肉は食べないし、ヒンズー教徒がいれば牛肉は食べません。そのことを無視すれば、相手に不愉快な思いをさせるだけです。

当会の合気道の基本理念の一つに「相手の立場に立つ」があります。力づくの強引な技ではなく、相手の心と身体を無理なく導くにはこの考えが不可欠です。そのことが様々な場面で実践できなければ本当に身に付いた事にはなりません。「解っている」と「出来る」とは全く別のことです。

武道を英語では“martial arts”といいます。が、“martial”を辞書で調べると、「戦争の」「軍人の」「好戦的な」という訳語が出てきます。つまり、“martial arts”とは相手を倒すための「術」なのです。しかし、合気道は武術では

なく、「武道」です。つまり周囲の環境と調和し、自己の確立を目指した、心豊かに暮らすための「道」なのです。

また別の基本理念のひとつに「争わざる心」があります。合気道は字が表す通り「氣に合するの道」です。つまり、お互いを認め合った上で、お互いの氣（考え、価値観）に合わせるのです。我々日本人にも争う心があるように、外国の人々にも当然あります。ただ、日本文化の土壌と外国文化の土壌とは全く異なる事が多いと思います。そこで、文化に大きな影響を及ぼす気候風土と宗教について考えてみたいと思います。

どの宗教も平和を説いているのですが、現在、世界各地で起きる紛争には、経済格差と共に宗教に起因するものが少なくありません。パレスチナではユダヤ教とキリスト教、北アイルランドではカトリックとプロテスタント、インドではヒンズー教、東ティモールではイスラム教とカトリック…。そしてイラクやアフガニスタンの問題も宗教が絡んでいます。

（神道と気候風土）

日本は温暖湿潤気候に属するため、その湿潤が自然の恵みを意味します。従って、恵みを与える自然に神を感じ、豊かな自然の懐にいだかれることに日本人は神聖感と心の安らぎを感じたのです。

また、四方を海に囲まれ他民族の侵略を免れた日本は四季の自然美と恩恵に浴してきました。このように恵まれた風土に生まれた人々は、すべてを超越した神ではなく血のつながりのある身近な祖先を、美しい自然と共に神として崇拝するようになったと言われています。

さらに、異民族との激しい闘争、紛争の経験が少なく、万物に一体感を感じてきた人々は、神や自然との一体感を自己の内面にまで展開しました。

このような風土的な事情は、神はただ一人しか存在せず、常に神のみに顔を向け、自然に妥協してはならないというキリスト教的世界観とは根本的に違い、自然物にも祖先にも

神を感じる神道には、多くの神々が存在します。

（インドの風土と仏教）～「人が仏になる」

親鸞：自己の姿を反省した結果、とても仏にはなれないと絶望したが、仏の力によって仏にしていただけると気付いた。

道元：人間には仏の種子が豊かに備わっているから、それを自覚させていただき、自ら仏となる様精進する事が肝要。

インドのモンスーン気候は、比較的涼しい乾燥期と、暑い乾燥期と暑い雨期がある。

暑熱と湿潤との結合がインドの人間に生を恵むと共に生を脅かすのです。つまり、人が仏になりうる、すなわち「成仏」という側面と、人生を「苦」であるにとらえさせる側面があります。そして、厳しい乾燥期は、砂漠の人間が感情的な判断でなく理性的な判断をせざるを得ないように導くのだと思います。

（砂漠の宗教、キリスト教）

砂漠の太陽は全てを焼き尽くし、日陰でも45℃に達します。このような風土では、自然は敵以外の何者でもないので、過酷な砂漠の前でひたすら人間の非力しか感じられないがゆえに自然・人間を超越し圧倒的な力により、強く人間を守ってくれる存在が必要になります。恵みを与え、守ってくれる存在があれば徹底して服従することになり、守ってくれない存在には反抗的になり、戦闘的にならざるを得ないことになります。

気候風土だけで、全てを語れるわけではありませんが、国民性を形成する要因の一つであることは間違いありません。来年のフレンドシップセミナーに海外から来る人たちは、我々の伝統文化である合気道と日本文化を愛している人々です。色々な違いを感じるかもしれませんが、お互いの違いを認め合うためにも、日本文化の普及にご協力をお願いします。

写真館

1. 学生合宿



【 雑 巾 掛 け 】



【 S E A F O O D B B Q 】



【 海 岸 で 】



【 海 岸 で 】
(どうしても、日焼けが嫌だと言ってタオルを離さない高校生)



【 江戸時代から続く旅館にて 】

2. ワークセンターフェスティバル



【 クレープ屋さん 】



【 演 武 1 】



【 演 武 2 】



【 “じいじ” 頑張れというお孫さんの声援を受けて 】



【 飛 び 入 り 参 加 】



ワークセンター松阪で毎週火曜日に行なわれている「初級合気道講座」のメンバーによるワークセンターフェスティバルでの演武です。講座でクレープ屋も経営し、1日で400枚程売り上げました。

3. 順心会合氣道発表会



【大人も子供も、みんな仲良しの順心会】



【恒例の「大人 VS 子供」でふざける場面】



【後ろから抱きつかれたときの技。投げと受けが反対のような氣もしますが・・・】



【今年 5 月にはじめてばかりの高校生 2 人組】



【今年高校を卒業する先輩 2 人】



【 固 め 技 】



【4人跳びは僕にはまだ無理！とためらう子】



【 豪 快 な 投 げ と 飛 び 受 身 】



【大きくなれば、大人6人もひと跳び！】



【 杖 投 げ 】



【師範演武のクライマックス「多人数掛け」。10周年だから、10人と言っていましたが、危険なので「7人掛け」でした】



【 発 表 会 の 打 ち 上 げ 】



【有志による「会員の寄せ書き」と「十周年記念品」贈呈】



【集合写真。インフルエンザが流行していなければ、私も、僕も写っていたのに・・・】

【順心会合氣道十周年記念に寄せる言葉】

（届け出順に掲載させていただきました）

1. 「順心会で合氣道の修行するということ」

私は今年度入会したばかりのオールドルーキーですが、入会したての頃は唯、合氣道を「教えて貰うだけ」と思っていたのですが、今は人生を教えて戴いてると思っています。何も大袈裟ではありません。

私の人生は波乱万丈の人生で、地獄を2度も見て、天国は3度目を見ようとしております。過去2度の天国の時期は「自分を中心に世界は回っている」と思う私の強い人生でしたが、順心会に入会してから合氣道の修行が「心の修行」、「人生の修行」だとこの年になり教えられました。

「敬天愛人」私の好きなこの言葉の通り、先生を中心に先輩方々の素晴らしさ、こんなにも人間を好きになった事があったでしょうか。小学生から中学生、高校生、大学生の自分の子供より下の人達とこんなにも仲良くなれるなんて。

私は今自然に毎曜日練習に行っていますが、こんな気持ちにさせて戴いたのも、合氣道の、順心会の素晴らしさ、魅力に引き込まれたからです。私は今声を大きく言います、「順心会合氣道、ありがとうございます」（by ガウロン）

2. 「順心会で合氣道の修行をするということ」

十周年、おめでとうございます。十年間の内三年ですが、順心会会員として参加させていただき感謝しております。武道で重視される心技体回りを見渡せるよう練習に励み習得できるよう努力していきたいと思えます。

これからも順心会がますます繁栄するよう努力・協力していきたいと思えます。これからもご指導よろしくお願ひします。（岩崎達也）

3. 「発表会について」

十周年、おめでとうございます。十年続いたということですね!すごいですね。私は、出なかったことが、おかつたけど、これからは、毎年参加出来るように頑張りたいと思えます。よろしくお願ひします。

（脇谷ひとみ）

4. 「合気道について思うこと」

私が合気道を始めたのは大学1年生のとき、三重大のサークルでした。順心会に入ったのは2年生の夏ごろでした。先輩が順心会の人で、サークルで松阪の武道場を使うことも多く、橋本先生も時々指導に見えていたので、サークルつながりのご縁で順心会に入れてもらいました。

合気道自体にも興味はありましたが、最初は身体を動かしたい、せっかく大学に入ったし何かクラブかサークルに入ってみようかな、程度の軽い気持ちからでした。合気道は護身術で攻撃ではないこと、相手の力を利用して相手に返すので力がなくてもできると聞いたことがあって、そこに惹かれました。スポーツも武道も経験がないので大人になってから始めるにはハードルが高そうとも思ったのですが、これなら私にもできるかも、と思って扉を叩いてみました。体力に関しては、今ではセミナーのたびの筋トレに悩まされており、やはり体力は大事だったと痛感しています。それでも先生はいつも個人のレベルに合わせて練習することを許してくれているので、体力も技術も乏しい私にはありがたいことです。

また、合気道は道でもあるので身体的なものだけでなく、精神面でも新しいものが学べるという期待もありました。実際、先生がよく言われる合気道の前向き精神や肩の力を抜くことはお稽古の外でも自分の助けになっていると思います。

学生の頃はある程度定期的にお稽古に通うことができたのですが、社会人になるとそれまでのように続けることが難しくなりました。今は月に1回行けるか行けないかという頻度ですが、それでも続けていけたらいいなと思っています。社会人になると仕事の外に人とのつながり、居場所を持つことはとても大切だからです。それに単純に合気道が楽しい、順心会の人たちに会いたいという気持ちも大きいです。最後になりましたが、これからも順心会の益々の発展をお祈りしております。（成田悟子）

5. 「順心会で合気道の修行をするということ」

私が合気道を始めたのは、大学の合気道部に入学してからです。一緒に稽古をするのは、同じ年代の学生が中心であるわけですが、とにかく体力勝負、力比べになってしまったり、演武会で人目を引くよう

な技ばかりに目がいったりしていました。あるいは、「実戦武道」ということの表面的なことだけに氣を取られ、仲間内だけでの腕っぷしの強さを求めている時期でした。

その後しばらく、合気道からは遠ざかっていたのですが、社会人になってから縁あって順心会で合気道の稽古をさせていただいています。

以前の大学合気道部の頃とは違い、子どもたちから壮年の方まで、様々な年齢、立場の方と一緒に技を磨き、私が言うのもあれですが、自分の合気道の幅はずいぶんと広がったように思います。

社会人になってから、実社会の場で学生の時には想像もしなかった場面に対処することが増えるにつれ、合気道でも他のことでも基本に忠実なことの方が息が長く行えるし、その結果、人としての営みの幅も広くなり、深みもましてくるのだ、ということに、ようやく気づいたところです。

まだまだ昔の癖は抜けないのですが、少しでも次元の高い合気道を目指し、また合気道を通じて、実社会でも平常心、不動心を実践出来るよう順心会で修行させていただきたいと思います。

（長岡秀弥）

6. 「合気道」

合気道は技や体を鍛えるだけでなく心と精神力も鍛えられる武術だと思います。今の子供には絶対必要だと思います。なぜなら、学校などでは昔から今もなくならないいじめ、社会でも問題を起こして他人に迷惑をかける不良など、人々が悩む要素が未だに消えていないからです。ニュースでも取り上げられましたが、特にいじめは本人を自殺にまで落とし入れる卑劣な行為です。ただ、いじめるほうは当たり前でも被害者にも少しはそういうことに対応できる術や心構えがあれば、自分で自分の身を守れるし、ネガティブな考え方をしないはずで、逆に加害者にもしっかりした心と精神力があれば、いじめなどで容易に人に迷惑をかけるような最低な人間にはならないはずで、合気道は力が弱い人でもできるうえ、いろんなことを鍛えてくれる良い武術だと思います。身体や精神を鍛えたい人はぜひ習い始めることをお勧めします。（中村武司）

7. 「順心会合氣道で合氣道の修行するということ」
順心会合氣道創立 10 周年おめでとうございます。
この記念すべき発表会に袴姿で参加できることがとても嬉しく思います。

健康の為と、以前から興味もあり「この歳で」という思いもありましたが、順心会に入会させて頂きましたので、始めは何も分からなく、たぶん「修行」と言う技の上達の事しか頭になかったと思います。しかし、稽古をかさね月日が経つにつれ、合氣道の奥深さに気が付きました。先生にいろいろ教えて頂いたなかに、「争わない心」この言葉がいちばん感銘いたしました。

先生の指導のなかに、相手を倒すのではなく、倒れるように導く稽古がありますが、これは相手を倒そうとする心を無くす、いわば「争わない心」を持つための身体を使った修行だと自分なりに解釈しています。このように普段なにげない練習がこんなに大きな意味を持っていると言う事に驚き、これが順心会合氣道なんだなと思いました。

合氣道の修行に終わりではなく、一生涯、向上心を持ち続け、自分自身で稽古の本質をつかまえられるように稽古に励んでいきたいと思えます。

最後に、先生の温かい人柄と、その人柄を生かしての指導に深く感謝します。また、先輩とたくさんの仲間に巡り会えて本当に良かったと思えます。

(内田義理)

8. 「順心会で合氣道の修行をするということ」

十周年おめでとうございます。

大学の時合氣道部に入ろうかと思ったものの、怪しい雰囲気の人が出た為、他の武道に走りました。

今思えば、あの時入らない方向に進んだのは、順心会に出会うためだったのかもしれない。

この会だからこそ今まで続けられたのだと思います。何と言っても、明るい。老若男女、仲が良い。女性も多い。そして、同じ目標に向かって切磋琢磨してゆける。これも、中心に立っておられる先生のお人柄の賜物でしょう。そして、昔から先生を支えてこられた方々の。稽古も、筋道の通った理論に基づいて教えていただけるので理解しやすいのです。

(理解するのと出来るのはまた別物ですが・・・)

今後もぼちぼち頑張りますので、ご指導宜しく願い申し上げます。
(山本あゆみ)

9. 保護者の声

(米田一貴君のお母さん)

創立 10 周年おめでとうございます。息子一貴も第 2 回の発表会より参加させていただき、月日の流れの速さを感じております。この 9 年間、特に最近の発表会を見るたび、「継続は力なり」だと痛感しています。小額 1 年生のときより稽古を始め、当初は本人の意志が感じられず、習わされているという感じで、初めての寒修行もハラハラしたことが思い出されます。

しかし、高学年になるにつれ、自ら稽古に励むようになり、中学生になってからは週 1 時間だけではなく、幾曜日かに渡り稽古に参加するようになりました。でも、同時に思春期になり、親とは話したがらず、またハラハラ。それでも不思議と安心しているのは一貴には合氣道という一生懸命に励むのがあるという事、稽古に行けば、幅広い年齢層の方に係わって頂いて、それも一貴にとって稽古に行く楽しみになっていると感じられるからです。

合氣道を通して、技の上達はもちろんですが、精神面でも成長を感じられ、親として喜びを感じております。これも偏に皆様の御厚情によることと感謝しております。これからも、一貴が合氣道を通して心身共に向上してくれることを願っています。

(山中瞭平君・郁弥君のお母さん)

創立 10 周年、おめでとうございます。

8 年前、夜の散歩中に「僕もやりたい」と言って窓から覗いていたなら、「どうぞ中で見学してください」と声を掛けていただき、即日入会しました。それが合氣道との出会いでした。その頃幼稚園の年中だった息子は今では中 2 になりました。自分から習いたいと言って始めましたが、ふざけてばかりでなかなか真面目にしようとせず、先生方にも大変ご迷惑をおかけしました。なんとなく続けている時期もありましたが、昇級するにつれ、少しずつ楽しいと思いはじめたようで、大人クラスで稽古をするようになってからは、黒帯を締めるという目標も持っているようですが、まだまだ未熟ですので、先生方、皆様方のご指導、どうぞよろしくお願い致します。

(追加)

「順心会合氣道で合氣道の修行するということ」

「はたして、続けられるだろうか…？」不安をおぼえつつ合氣道を始め、はや4年が過ぎました。今では順心会は私にとって、とても大きく、大切なものとなりました。

この4年間に稽古をしながら授かったものは数え切れず、それまでの「ただ生活をしているだけ」の頃とはずいぶん変わったと自分で思います。

教えられたことを次の世代に教える—そのしくみの素晴らしさ、同じ目標を持った仲間と協力する楽しさ、自分自身の欠点などをあらためて知り、人はいくつになっても「学ぶ」ことはたくさんあるのだと、入会してから痛感しました。

個人の技や強さを磨くことがもちろん重要ではありますが、「順心会」という集団の中で、自分の立場を見極め、役割を果たすこともまた大事な「修行」であると思います。子供クラスの子達が、自然にそれを体得してゆくのは喜ばしく、とても楽しみでもあります。そのお手伝いをしながら少しづつでも、今までに授かり得たもののお返しをしなければいいなあと思っています。

順心会との出会いは、私にとって転機であり、非常に幸運なことでした。

20周年を目指して頑張りますので、どうぞ今後ともご指導よろしく御願い申し上げます。

(矢橋 晴美)

呼吸法

ストレスの多い現代では、心身ともに穏やかに保つことは難しいと言われています。特に、心は目に見えないし、手で触れることもできないからです。

細胞から酸素が不足すると、病氣にかかりやすくなります。現代人はストレスで毛細血管を縮ませ、姿勢の悪さで血流を阻害しているのです。このひずみを取り除き、身体のす

みずみまで酸素を行き渡らせ、生命力を充満させる方法が「氣の呼吸法」です。

氣の呼吸法は、外呼吸・内呼吸・皮膚呼吸を効率よく行なうことの出来る全身呼吸法です。

外部の空気を肺まで取り入れることを外呼吸といいます。肺からさらに血液に乗って、60兆あるといわれる、からだの細胞ひとつひとつに酸素を供給するのが内呼吸。ここで、取り入れられた酸素を使って栄養素を燃焼し、老廃物を対外に除去する「吸酸除炭」作用が行なわれます。

さらに、皮膚も呼吸しています(皮膚呼吸)。

以下は藤平光一先生著「氣の実在」より抜粋です。

私達はいつも無意識に呼吸をしているので、丁度魚が水の存在を忘れてるように、呼吸の重要性を忘れている。

いつもストレスを抱えており、毛細血管を収縮している人が多い。毛細血管は自律神経によって支配される。

この自律神経の機能をよくする為の絶対必要条件は、精神の安定であり、リラックスである。

口から吐いて鼻から吸う、これが一番自然な正しい呼吸法ということができよう。

魚は、水の中で泳いでいて、水の尊さを感じないのと同じように、水から離れて、空気の中に生きている私達は、空気のありがたさ・尊さについて、余り考えたことがありません。

日常の仕事・人間関係で、各種のストレスを受けますが、人間の体は、ストレスを受けると毛細血管が収縮します。

これは、川の流れの支流が滞ると本流の流れも悪くなり溢れ出すのと同じように、心臓から送られる血液も、末端の流れが悪く抵抗

が多くなると、心拍数・血圧が上昇してきます。そればかりでなく、血流が悪くなるため、手足が冷え、呼吸数も増加してきます。ですからストレスが生じた時には、気持ちの切り換えや、適度な運動を行うことが大切になります。

「口から吐いて鼻から吸う」、この正しい呼吸法を、ほとんどの人が行っていないようです。

いつも口を開け気味の方は、ほとんどの人が口から息を吸っているとのことです。まず第一に、意識して口から吐いて鼻から吸うことを心がけましょう。小さな事でも繰り返してこれを行うことにより、正しい習慣になるといいます。

氣の呼吸法は、リラックスして静かに行う全身呼吸で、次の効果が期待できます。

- ① 自律神経を調節するため、生命力が盛んになる。
 - ② 肺・心臓・肝臓等の内臓が、丈夫になるから疲れなくなる。
 - ③ 血行を促進するから血色が良くなる、体が暖かくなる。
 - ④ 些細な事が氣にならなくなる
- など、心身の機能が向上するととても良い呼吸法です。

これらのことより、毎日、呼吸を正しく行うのと間違っで行うのでは、精神的にも肉体的にも、大きな相違が出てくるのは明らかであることがわかりでしょう。

それでは、具体的な方法を簡単に述べたいと思います。

- ① 気持ち顔を上げて、息を「ハー」と、口からはきます。
- ② 数秒はき、はく音が聞こえなくなったら頭を少し前へ傾け、静かに口を閉じます。
- ③ 鼻から静かに息を吸います。
- ④ 頭を戻し、新鮮な空気が全身を巡っているのを想像します。
- ⑤ はく、吸うを繰り返し、はいておわりませす。

「吸った息はつま先へ」

胸で吸おうと思うと、息が浅くなりがちです。鼻から吸った息が、つま先の方へどんどん送られ、少しずつからだを満たしていくと思ってみてください。

つま先→膝→腰→胸→頭

歩いている時、座っている時、車を運転している時、いつでもどこにおいても、意識的に「氣の呼吸法」をおこなって頂きたいと思えます。

私は、通勤の行き帰りに車を運転しながら往復1時間この「氣の呼吸法」を実践しています。朝の呼吸法は、リフレッシュした気持ちで、リラックスして仕事を始める事ができます。帰りの呼吸法は、一日のストレスを解消し、気持ちを少しでも切り替えて稽古に打ち込む準備が出来ます。また、「氣の呼吸法」を行なうには、リラックスしないと出来ませんので、自然と合氣道の基本である「力を抜く」ことを練習しています。

リラックスすれば、心も穏やかになります。すると、他人に対しても優しくなる事ができます。人は優しくされれば、優しくなれます。合氣道をする時、力を抜いて優しくすれば、相手も頑張ろうとせず、技もかけやすくなります。争う心が見えれば、相手も頑張る技を掛け難くなります。「氣の呼吸法」を実践して、心身共に健康になりましょう。

尚、当会では松阪で合氣道を普及し始めて以来30年間、毎年一年で一番寒いとされる、大寒（二十四節季の一つ）を含む週に「大寒呼吸の行」（寒修行）を行なっています。2010年は1月20日が大寒ですので、1月18日（月）～22日（金）までの1週間寒修行を行ないます。この「呼吸の行」が「氣の呼吸法」なのです。心身ともに健康で強く、優しくなりましょう。