

「呼吸で意識されているところはどこですか？」

北村 和也

構える時に呼吸を意識しています。

大きく息を吸って吐きながら構えを作るようにしています。息は鼻から吸って口から吐きます。大きく息を肺に入れることで、胸が広がり懐の広い構えができるようになります。

吐く時には気を下腹に落とすような気持ちでゆっくり吐き出すと、重心の定まったどっしりとした構えになります。

構えが小さくならないように、息を吐くときにも、胸が広がった状態を保ちます。また、息を吐きながら肩の力を抜くと構えがゆったりします。

一度構えたら、その後は、静かに呼吸をします。疲れてくると呼吸が乱れ、肩で息をするようになりますが、相手に息づかいがわかってしまうのはよくありません。構え直す時に、また大きく息を吸って呼吸を整えます。