

「呼吸で意識されているところはどこですか？」

小沼 秀行

呼吸で意識するところはどこか？ と聞かれて素直に速答できません。

稽古の修業により呼吸法は変わります。意識の深浅や強弱で呼吸の実際には差が生じたり、呼吸法を体得するのに時間差が生じたりします。

そんなことを考えながら、呼吸で意識するところについて整理してみました。

1. 呼吸について、常に意識すること

- ① 毎朝の深呼吸(胸式呼吸・健康目的)
- ② 腹式呼吸の日常化(無意識下)
- ③ 丹田呼吸(意識下にて、就寝前／歩行中／稽古前)

剣道を始めた頃の呼吸は胸式呼吸でした。その頃は常に意識下で腹式呼吸を行っていたと記憶しています。腹式呼吸は稽古の時にはお腹から声を出す、歩くときにはお腹で呼吸(ハキハキ・スイスイ)するという意識でやっていたら、いつの間にか胸から腹へ呼吸が転換していました。いつの頃か、常の呼吸が腹式呼吸になると、今度は日頃使わない胸の深呼吸を意識的にするようになりました。日の出に向かった朝の深呼吸はとても気持ち良いもので、健康にも良いです。

丹田呼吸は腹式呼吸を基に、意識下で呼吸をコントロールします。座禅の呼吸法です。

最初に静かに息を吐き切ります。次に、空中から正気(セイキ)の玉を静かに吸い上げます。この場合の意識は、尾骶骨から脊柱を通して頭頂を突き抜けて上方へ吸い上げます。吸い切った処で呼吸を止め、意識下で正気の玉を降ろしながら臍下丹田へ収めます。最後に残った息を静かに口先から吐き切ります。(この1サイクルを短い人で1分、長い人で3分位を目安に行います)

ヨガ等では、この呼吸で正気の玉をホルモンの分泌腺に相当するチャクラと呼ばれる七つの部位に吸い上げ、その働きを順次活性化して仏陀への進化を助長するといわれます。(ヨガ行者ではありませんが)

2. 稽古の時に意識すること

- ① 自分の呼吸を乱さない、乱されない(丹田呼吸)
- ② 自分の呼吸を覚られない、覚らせない(丹田呼吸)
- ③ 相手の呼吸を読む(呼気か吸気か⇒胸式呼吸は解り易い)

④ 相手の吸気を攻める(胸式呼吸は解り易い)

⑤ 呼気は長く、吸気は素早く(自然とそうなる)

初段迄の頃はいつも「ゼーゼー・ハーハー」していました。何故かというと、上手は下手の呼吸が見えるので、下手の呼気に乗じて攻められるからです。息をつく暇が無いのです。何故呼吸が見えるかかというと、下手の息遣いが胸式呼吸の場合、呼吸の度に肩の上下動が現れるので解ります。そこで、どうしても腹式呼吸に転換することが必要になります。

三段位になると呼吸が腹式になります。すると見た目では相手の呼吸が解りにくい、息遣いが防具に隠れて見えにくくなるからです。それでも上手と稽古すると息が上がります。何故かという上手は、下手が打った後をすかさず攻められるからです。残身を取るか取らぬかという処を攻められると、息をつく暇が無いのです。息を吐き切った後の呼気を攻められるからです。そこで、相手の攻めに動じない、呼吸を乱されなためには、どうしても丹田呼吸が必要になります。武道の丹田呼吸は座禅の時と息遣いが違います。武道の息遣いは自然と呼気は長く、吸気は短くなります。

高段位になると呼吸が丹田呼吸になります。と言いたいのですが、この先は修行が必要なので、今は書けません。呼吸を無意識の丹田呼吸に転換するのがこれからの課題です。