

「呼吸で意識されているところはどこですか？」

高橋 正明

◆剣道の呼吸の仕方は、腹式呼吸で「一短くすって長くはく一」と教わりました。

◎短くすって・・・とは？

すっている時は攻撃ができませんので、攻撃ができない時間を短くします。

先生は『鼻で呼吸しなさい』とも言われます。

口で呼吸すると肩が動いてしまい、お相手に『すってはいて』がバレてしまうからです。

お相手に「呼吸を読ませない」というのも大切な戦術ですね（-）

◎長くはく・・・とは？

腹でぐっと息をすい込んで、打つ瞬間に発声と共に一気にはき出し、残心が終わるまで続けてはきだします。

同時に気合を鋭く発します。気合が鋭くないと打突に鋭さは出ません。

今回のテーマにそれですが、それを出来れば一拍子でスパッと斬るイメージを持ってやると、瞬間の迫力が増します。

もちろん腹式呼吸で、下腹(丹田)を意識して、それ以外は特に上半身をリラックスさせておいて。

打突の瞬間に「スパーン」と一気に爆発させるイメージを持つと良いですね。

先生方は、息をすう瞬間を狙って技を出したり攻めを効かせたりします。

先生方とお稽古していると、打ち合ったりしていないのに呼吸が苦しくなってくることはありませんか？

それは、『イヤァ〜〜』と声と共に息をはきだしてから、息をすいに移るところで攻められるので、十分にすえず、体の中の酸素が減少してくるからですね d(-^)!

「腹式呼吸(腹式発声法)」は剣道の中でも重要な「丹田に気をためる」という意識と直結しております。また、呼吸法に加え発声法も工夫してみてくださいね!! \(.^)/

▲日本剣道形を行う時も、各本目について一呼吸一往復にトライしてみてください。

すなわち

- ・構える時に一度大きく息をすい丹田にため、息を止める。
- ・ヤー、トーで息を吐き、吐き終わったら息を止める。
- ・双方木刀を合わせた位置に戻り、構えを解いて戻る時に呼吸を始める。

私も意識してお稽古しています。すごく苦しいですが、形が少し良くなった気がします。

- 声を出すことによって元気が出る
- 元気が出ればやる気がわいてくる

●やる気が満ちてくれば勇気がわいてくる

●勇気が出たら・・・勝てる!!! (/・0・)

p(\*-^\*)q がんばっ ♪ 少年少女剣士どの!!!