

「呼吸で意識されているところはどこですか？」

生方 篤

剣道では、吸っている時は「虚」(隙や油断のある状態)になりやすく、吐いている時は「実」(隙や油断のない状態)だと言われます。もう少し分かりやすく言いますと、吸っている時に人間はとっさに動けないようです。そこで、人間は呼吸を止めることはできませんので、相手の呼吸がわかったら、相手の吸っている時に攻めていく、打っていく、ことができれば、勝てる確率は格段に上がると思います。

逆に自分が吸う時は注意しなくてははいけません。その為できるだけ吸っている時間は短く、吐いている時間を長くする呼吸方法を身につける必要があると考えています。特に一足一刀に入り、一触即発になった時は、吸わないことはもとより、止めることもせず少しずつ吐きながらいつでも打ち出せるように意識しています。呼吸を止めると力んでしまうような気がします。

どうやったら相手の呼吸がわかるか。極端に肩で息をしている人などはわかりますが、そうでない人に対しては、私もまだはつきり分かりません。それでも、相手が打ち終わって構えなおした時、つばぜり合いになった瞬間、などは吸うところだと思いますので、そういうところは狙い目だと思っています。

吐いている時間を長くする呼吸方法として2つご紹介します。

1. 切り返しで長い呼吸を身につけよう

最初の正面を打った後に大きく吸い、そこから9本の左右面と再び正面を打つまでを、途中息を吸うことなく発声しながら行う。そして正面を打ち終わった後再び大きく吸い、また左右面9本と最後抜けて打つ正面まで途中吸うことなく行います。

子供やまだ慣れない人の場合は、左右面で前進4本打った後に一度吸って、行ってもいいと思います。重要なのは、左右面の最後9本目を打ち終わり次の正面を打つまでに呼吸を切らず行うことです。これにより呼吸が長くなる、腹ができる(抽象的な言い方でわかりにくいかもしれませんが)ようになると思います。

2. 剣道形一本ずつを一息で行おう

日本剣道形を稽古する際も長い呼吸を身につけられます。具体的には、9歩に離れたところからまず大きく吸い、3歩出て「ヤー、トー」と行い、最後小さく5歩下がって元の位置に戻ってくる。ここまでを途中吸うことなく一息です。これはなかなか難しいです。これができるようになると、呼吸はかなり長くなります。たとえできなく

でも、そういうふうにしていこうと意識して剣道形をするだけで変わってきます。

皆さんも、丹田呼吸という言葉は聞いたことがあると思います。私が読んだ本では、医学的には体の中に丹田という場所はないようです。また人によっても場所や大きさは若干違うようです。私は丹田呼吸を意識すると、お臍の下あたりにソフトボールくらいの大きさの球体ができるような気がします。

そしてその丹田呼吸の方法は、実際には鼻で吸って、口から吐いているのですが、イメージとしては下っ腹のその球体の部分で空気の出し入れするつもりで行っています。これはあくまでも私の実践していることですので合っているかどうかはわかりません。まだまだ勉強不足な点多々あり、これからも先生方に教えていただきながら、または本を読んだりしながら学んでいきたいと思っています。