

氣を出す体得法

合気道 高橋 和雄



「氣を出す」氣が出ず病んでいることを病氣とい、氣を出し健やかなことを元氣という。あなたが健康になりたければ、氣を出すことです。充実した仕事をしたたい、元氣溢れる颯爽とした人生を送りたいと思うのなら氣を出すことです。天地より与えられた心と身体を正しく使い、人間の持っている最高の力を発揮できる。心身統一の状態になることです。

天地（大宇宙）と一体になり、天地に任せ切った時、天地の氣を自由自在に使うことができます。天地の氣は無限です。天地の氣と交流することにより、私たちの生命力が高まります。生命力が高まれば健康になります。



○心と身の使い方（心が身体を動かす）

誰でも心と身体を同時に与えられている。正しく心と身体の使い方を知っておくことは大切、正しく使えば、心も身体も強くなり、より深く生きていくことに喜びを感じられるようになる。

○心を身体の一つにしてこそ、本来の力を発揮できる

心身は本来一如のものである。人間が本来持っている力は心身一如の力であるはずだ。「氷山の一角」に見えている氷山の一角が身体で水面下に隠れている大半の部が心ということ、心と身体を同時に使うためには、いつも水面下の氷山を思い浮かべると良い。心と身体を一つにしてこそ、人間本来の力を発揮することができる。

○心身統一は誰にでもできる

相対的に世界には、何事にも相反する二つの作用が現れる。善があれば悪があり、右があれば左があり、プラスとマイナスがあるように、心と身体もまた、相対的世界においては異質の作用を持ったものとして無意識に使っている。だから本来心身一如も実感しにくい。

○正しい心身統一とはどういうものか

心の法則を確立し、身体の法則をこれに合わせるようにして、初めて心の法則と身体の法則が一致する。「心が身体を動かす」ことを知る。氣の出し方の学習は、心が身体を動かすことを

体感し、「心は実在の力である」ことを知ることから始まる。

○心身統一の四大原則

何もしないで天地に任せる。心と身体を別物と考えるから心身統一が難しいので、天地に任せて放っておけば人間はいつも心身統一になっているのである。誰でもできるよう確立したものが四大原則である。

① 臍下の一点に心を鎮め統一する。② 全身の力を完全に抜く。③ 身体の総ての部分の重みをその最下部におく。④ 氣を出す。

臍下の一点の五原則

① 下腹を感じない姿勢。② 足の重みの掛からない姿勢。③ 無息の姿勢。④ 総てを受け入れられる姿勢。⑤ 総ての原動力を寄せられる姿勢。② 全身の力を完全に抜く。人間が全身の力を抜いたならば、その重みは身体の各部の一番下にある。全身の力を抜いてその力を納める場所が臍下の一点なのである。

「落ち着きの五原則」

① 一番楽な姿勢。② 身体を重く感じない姿勢。③ 一番氣の出ている姿勢。④ 氣に臨みに応じられる姿勢。⑤ 明らかに見、明らかに感じられる姿勢。「氣を出す」氣を出すということは、心を積極的を使うということであり、積極的な言葉を使うということ。四大原則ということは、人間の本来の