

内面技法と身体技法のまとめ

§ 1 内面技法

(1) 内面技法(=眞法=愛魂)とは

眞法とは一種の心理状態(心境)である。

これは悟るものであり段階を経て到達するものではない。

保江邦夫先生はさまざまの教えを示してこられた。註1

(2) 眞法の表現(保江邦夫先生による)

・眞法を表現するさまざまの教え

「愛する」「平和を願う」「しもべになる」「関心をもつ」

「愛されている」「フェチになる」「新宿二丁目」

「飛行機ブーン」「駄々をこねる」「踊る」「祈る」

「あかんぼうになる」「まかせきる」「空間にゆだねる」

・説明の例

「愛すると相手の不随意筋が動く」

「相手と同じことを考えると相手はついてくる」

(3) 眞法の解釈(浜口による)

・眞法の要点

「眞法とは万策尽きた状況に陥ったときに、羞恥心を捨てて自分をさらけだし、結果を期待せずに、理合いを無視した行動を起こすことである」

・眞法の要訣

「方法(どうすれば効果があるか)を考えてはいけない」

「保証(よい結果が出ること)を求めてはいけない」

§ 2 身体技法

(1) 合気テクニカル(保江邦夫先生による)

合気ではないが合気に似た効果を起こすことのできる身体技法群。

ただし、2015年の『合気の秘訣』(保江邦夫著)においてこれらの技法群は「初伝合気」「中伝合気」「奥伝合気」と命名され、合気であるとされた。

(2) 合気に似た技

「単純な力技」

「イメージ強化の力技」

「感応技」

(3) 目合気

浜口が保江先生から 2009 年春に伝授された技法。

内面技法と身体技法の中間的な趣をもつ。

(4) 浜口メソッド

保江邦夫先生の教えをヒントに浜口が開発した身体技法群。

・メソッドの原理

「一次動作」と「停止期間」と「二次動作」から成る。

一次動作……停止期間の起点を作るための刺激。

停止期間……相手が過敏状態になるまでの期間。

二次動作……等速運動。

・メソッドの各種手形とそれを用いる基本的な型

「小手」……座技合気上げ

「手刀」……胸巻捕り肘落とし

「指先」……立ち技横面打ち小手返し

「つかみ」……座技正面打ち肘引き

「つつみ」……座技横面打ち小手返し

他に「掌」「つまみ」「はさみ」「猫」などがある。

・メソッドの練習法

「独り体操」……関節を個別に動かす。部位を剛体化する。

「壁体操」……リズムと圧を覚える。

「独り技」……自分を崩すことで方向を覚える。

・メソッドの留意すべき点

接触時はニュートラル(方向性を出さない)。

折れ線的な動きをする(曲線的な動きをしない)。

鋭い立ち上がりと鋭い停止の等速運動(なめらかな動きをしない)。

註 1 ここを誤解すると「なんで教えることがころころ変わるんだろう。

どれを信じていいのかわからない」と感じるようになります。実際、

私(浜口)はつい最近(2015 年夏)まで誤解していました。

おまけ

合気習得のための十訣（『透明な力』を読む その44 より）

- 1 哲学的・宗教的・形而上学的・オカルト的な言葉による説明を真に受けないようにする。
- 2 「技をかけられる感覚」を術者から教わる。
- 3 「技をかける感覚」を術者から教わる。
- 4 できないのがデフォルト(初期状態)なので、できなくてもあせらない。
- 5 できないからといって自分のやりやすいように技を別のものに変えてはいけない。
- 6 できはじめの頃は、友人や家族などを相手に技を試してはいけない。
- 7 「合気に似た力技」に陥らないようにする。
- 8 「合気に似た感応技」に陥らないようにする。
- 9 抵抗力の競い合いをしないようにする。
- 10 「合気ができるできない」と「戦いが強い弱い」を混同しないようにする。

2012年12月27日

(以上はあくまで浜口個人の考えによるものです)