

護身術としての空手とは

人を打たず、
人に打たれず、
全て事なきを良しとする

*総師範:宮城長順

稽古心得

心・技・体
文武両道
創意工夫

剛柔流空手の源流である白鶴拳法理

陰陽

心身一体:心と体は一つである。
攻防一体:攻撃と防御は同時である。
内外一体:アウターとインナーマッスルを同時に使う。

八卦

吞吐:呼吸(息吹、主に腹式呼吸)
浮沈:上下の動き
剛柔:柔で癸し、剛で当てる
動静:動注の静が重要である。

覚えるべき3種の勁(意を用いた力)

沈墜勁:重力を活用する
纏絲勁:体、腕の螺旋運動
十字勁:両腕の前後、左右、上下運動

意識について

気沈丹田：意識は常に丹田に。

内外相合：内なる自分の力に目覚めよ。

用意不用力：意を用いて力を用いず。

姿勢について

立身中正：体の中心線を求めよ。

虚霊頂勁：首筋の力を抜き垂直に。

上虚下実：上体の力を抜き、下半身はしっかりと。

沈肩墜肘：肩の力を抜き、肘を垂らす。

含胸拔背：両腕を寄せ、背を丸く。

十趾抓地：足の指で床を掴め。

収腹促肛：へソを上に向けよ。

体の使い方について

剛柔吞吐：剛と柔と呼吸が重要。

動中求静：動中の静こそ真の静である。

相連不断：動きは長江大河のごとく。

上下相隨：全身協調の体動を身につけよ。

全身鬆開：無駄な力みを無くせ。

松腰松胯：腰、股の関節を自由に。

力と勁（意を用いた力）の違い

力は筋骨にたより、勁は筋の連携から発する。

力は有形、勁は無形

力は直線的であり、勁は円である。

力は滞り、勁は伸びやか。

力は遅く、勁や速い。

力は散じ、勁や集まる。

力は浮、勁は沈む。

力は鈍く、勁は鋭い。

重要語句とその解説

気沈丹田

座禅の基本で全ての動作に共通。

天台宗では

「丹田に心を止めれば道を悟ることも病を治す事も出来る。」

と説いている。

三害（＝やってはいけないこと）について

1. 怒気：気張って息を止めたままにする。
2. 拙力：体を固め無駄な力を込める。
3. 挺胸堤腹：胸が張り、腹内の気が上がって丹田の力が抜ける。

攻撃のタイミングについて

「旧力略過、新力未発の機」

初めの攻撃が終わり、次の攻撃に入る“間”を粗え。

速さについて

「速さは静なるに発す。」

技の速さを心掛けるものは己を頼むためにかえって遅い。

必ず法によって為そうとする者は、その技は早くなくともついには迅速となる。

- 1 部出展：「太極拳に学ぶ、身体操作の知恵」
中国武術研究家 笠尾楊柳氏