

目黒稽古場だより

2024/11月

No.31

目黒稽古場 菊地実

090(4755)5697
negurokeikojo@s7.so-net.ne.jp

【十月稽古会まとめ】

●初期の会

身体集注の基準は、大きく二つある。一つは側腹を揺すってしっかりとしている。もう一つは首が緊張していない。この二つが満たされないとは身体集注と言えない。

首の問題は、腕の問題と同様に、昔から稽古場で重要な問題として稽古してきた記憶がある。

今回の初期の会は、この首の緊張をどのようになくすかという大きなテーマとして、特に腹をどのように扱えば首が抜けるかを稽古した。

一般的に力を込めると首が緊張する。相棒に頭を倒してもらおうと力チ力チになっているのが分かる。つまり意識集注、精神集注である。氣を込めても同じである。自分の体を観ることも同じく首が力チ力チになる。ではどのように入ればいいのかと言ったと、力を入れる前に腹を膨らます。ある膨らまし方をするといくら力を入

れても首は緊張しない。しかしその腹の膨らまし方ができない。持続しない。特に息を吐きながら腹を膨らますので鍛錬が必要になってくる。本当は自然にその腹になってから力を込めるのに、その腹の経験がない、若しくは鍛錬されてないと、意識的にその腹を作るので、結局意識集注になって首が力チ力チになってしまう。

最初はある程度首が力チ力チになっても仕方がないと覚悟を決めて、竹動法で腹を鍛錬することにした。腰椎四番の竹動法から始まり、腰椎一番→五番と進んで大分腹の膨らみが分かったところで、自然に腹が膨らむとはどのような感じなのかを、相手に触れさせてもらって経験した。

●茶動法

前日の腹の動法で、やはり首に力が入っていたのか体が重く、自分の腹の鍛錬不足を思い知らされた。一緒に稽古した人は筋肉痛になりましたと言って、清々し

い顔をされていたので安心した。今回の茶動法も、腹が膨らむという着眼点で動法を稽古した。

稽古場に入る、茶室に入る際に、どちらの足から入ると腹が膨らむか。毛氈を広げ、その中に入る際に、どちらの足から入るか。腹が膨らんだと思っても、いざ確かめてみると首が力チ力チの場合がある。それは大体自分の意志で腹を膨らましている場合が多い。自然に腹の奥から膨らむ感じを確かめることが重要になってくる。この「自然に」という分別が稽古すべき感覚である。

どちらかの足を踏み出す前に、毛氈のどこに立てば腹が膨らむか、どのくらい沈めば腹が膨らむか、そしてどちらの足から入れればよいか。そして坐法もどちらの足から引けばよいか、細かく注意する必要がある。

腹も膨らめばよいだけでなく、膨らんだ腹が深くなる、透明になる、強張りがなくなる、輪郭がな

くなるなど、様々な表情が表れてくる。どんな腹が、首が強張らない腹であるかを学ぶのが身体感覚の稽古であると思える。

毛氈から出る時は、入った逆の足から出るというのが型としてあるが、気にすることは無い。腹が潰れない様に出ればよい。しかし、やってみると大体逆足から出るようになっていたので、やはり型というものがあるのだらうと思う。

●公開茶動法@慈緑庵(書院)

慈緑庵での茶動法も、目黒で稽古した、腹の膨らみをやるうとしたが、実習してみると目黒の様に上手く行かない。腹が膨らまない。膨らまそうと意志的になり、首が力チ力チになる。何故だろうと考えているうちに、場が形成されていらないんじゃないかと思えた。慈緑庵は一般の公民館と比べて、茶室用に作られているので安心していたが、やはり稽古場の場(空気感)と違う。稽古場の場合は、まず入って来た時に座りたくなる。つまりシズミの場が形成されている。一方慈緑庵は、立ったままの方が安定する。座ってみる

と、首にくる。

やはり公共の場を使う時は、掃除動法で場を稽古場の空気にしないといけないと改めて思った。雑巾を持って一畳の畳を拭く。

どこから始めれば腹が膨らむか。その膨らんだ腹が凹まない様に横にスライドさせて行く。その時の足捌きは重要である。頭が上下にしない様に足を捌いて行く。

拭き上げた畳に座ってみると、腰はしつかり、首は抜けて、身体集注になっている。全ての畳を拭き上げたところでようやく稽古ができる場になった。

今回のテーマは「動く手」と「止まる手」。

茶のお点前は、ほとんど右手を動かして、左手は止めている又は添えている場合が多い。以前の稽古で、手は、片方は動かし片方は止めると腰に入ると教えてもらったことがある。(足の場合は両足動かすと腰に入る)

手の指の股(水かき)を伸ばすようにすると(つまり指が短くなる)、手が止まる。逆に水かきを引っ込めるようにすると動ける手になる。茶碗を取りに行く時に、

右手は動く手にして、左手は止める手にする。そして右手で取りに行く。食事の時の箸と茶碗の関係も同じで、箸を持つ手は動く手、茶碗を持つ手は止める手。

さて腹と手の稽古をして本番である。茶筌を振る時も、茶碗に添えている左手は止める手。茶筌を振る手は動く手。動法で点てたお茶は喉に悶えることなく腹へ落ちて行き、充実したお茶を頂けた。

●定例

自分の体を捉えるために、一番最初に捉えるべきは輪郭であると言える。

今はなき横浜稽古場でお世話になった小杉先生と稽古した時に、初めて来た会員さんがいて、その方が挨拶もなく稽古場に入って来た途端、小杉先生が「トイシはあっち」と指さして、その人は「ありがとうございます」と言っただけでトイシに行っただけで、小杉先生に何で分かったんですかと聞くと、体がトイシの方向に向いていたからと言っていた。これも輪郭であろうか。

輪郭はその人の要求の表れである。客体はその輪郭について行くようになる。

打撲した時もその輪郭を辿ってみると、歪んで観える。インディアンの風習で打撲した処を、打撲した場所にもう一度当てるといつのを聞いたことがある。実際にやってみると、歪んだ輪郭が摺り合ってくるように思える。子ども達が小さい頃によくやった。

打撲でなくとも、腫れている処や、痛みのある処の輪郭を辿ってみると、大きく膨れ上がったたり、歪んで観えることがある。その輪郭を行氣しているだけでも、簡単なものは摺り合ってくる。しかし摺り合ってもしばらくすると元に戻っているの、機をみて何回も擦り合わせるると落ち着いてくるものである。

今回の稽古では、輪郭をすり合わせるために、腰椎一番〜五番までの随伴行氣を用いた。(本当は脊椎全部の随伴行氣)

ある方法で、胃の内観を出し、胃袋の輪郭を辿ってみると、以外に広いものである。季節的に広がっていかも知れないが、上は頭の方

まで、下は太ももの方まで広がっている。その輪郭を見ながら、腰椎一番〜五番までの随伴行氣をしてみると、胃袋の形が変化して整ってくる。

また、土踏まずの輪郭を辿ってみると外の方へ膨らんでいる方があるの、そこを胃袋を繋いでみると同調する感じがある。秋は腎臓の過剰労働のために、胃酸が多くなり食欲が上がると言われるが、何となく分かる気がした。食へ過ぎであると気づく。

※

十月の連休に、目黒稽古場のメンバーで、上田さんのご実家である多治見の、幸兵衛齋のイベントにお邪魔した。その時のレポートは松田さんにお願いとしまして、そのイベントで佳い茶碗があり、喉から手が出るほど欲しかったが、懐の状況を考えると買えない。そうこうして他の所を見回っている間に、他の人を買われてしまった。機を逃したと言っか、縁が無かったと言っか、心残りであった。次回お伺いする時は、それなりの貯えを持って行きたいものだ・・・。