

流体化 補足知識PDF

PDFでは本編で話しきれなかった部分を話していくよ。

順不同に書いているから多少内容が被ったり、順番が怪しい所は自分なりに解釈して読み進んでくれ。

■おさらい

流体の極意を簡単にまとめると、肉体をイメージの中で水のように扱うことにある。

これがどうして役立つかというと、人は流体の方が全身の細胞を細かく扱えるのもあるし、特に防衛においては流体は最高のパフォーマンスを発揮するからね。

もしもあんたが組み技系格闘技を習得していたらイメージしやすい例で話そうか。

例えば重さ30キロの物体を掴んで持ち上げる時に、取っ手のついた30キロの固体が持ち上げやすいか、それとも30キロの砂袋の方が持ち上げやすいか。

どちらが持ち上げやすい？

答えは言うまでもなく固体の方が持ち上げやすい。

これはなぜかというと、力の支点を作りやすいからだよ。

人間は通常、物体に対して力を行使する時は常に何かの力のとっかかりを支点にして力を行使する。

けれど砂や水は流動しているから、力の取っ掛かりとなる支点が存在しない。

それ故に同じ重さでも固体と流体では持つ側の「体感重量」は全く異なってくるわけさ。

これが達人が使う合気柔術の原理の1つだね。

彼らは自分の肉体を流体として扱うことで、相手が掴んでくる力を全身へと逃がして支点を消し、相手の筋力を無効化する。

このわかりやすいイメージはバーベルと水風船の違いだね。

バーベルなら簡単に掴めるけど、これが水風船の場合には、ぎゅっと握り締めると水風船はあらゆる方向に力をのがして変形して掴みどころが曖昧になる。

ああいった要領で他者の力を逃しているわけだね。

これが普通の人間の場合だと、肉体がガチガチだから、相手に簡単に力学的支点を与えてしまう。

で、支点をがっちりと掴まれるから逃げられない。

こうなると、せいぜい逆技を使った関節テクニックで逃れる位しか方法がなくなるわけだね。

(もちろん筋力差、体格差があればこうした小技も通用しない)

達人は、普通の人間とは力の使い方も肉体の捉え方も全く異なる運用をしているわけさ。

(こうした技法は基本的には極意として内弟子に伝授され、本来であれば門外不出のものだからね)

この流体技法の最も恐ろしい点は「知識として教えられなければ、まず確実に認識できない」ということだね。

この技は表面上の動きを持たないので、叡智として伝授されない限り、凡人がその仕組みに気付くのはほぼ不可能。

つまり、相手はいいようにやられてしまうのに、その仕組みが何かを全く理解できないわけだよ。

これは本当に恐ろしいことさ。

こうした極意を教えられない限り、鍛錬のベクトル自体を根本的に間違えているのだから普通の人間がいくら鍛錬を積んでも無駄。

凡人が達人になれないのは、こうした根源の知識や前提、認識自体のベクトルが違うからだということを覚えておくといいよ。

■基礎を鍛える流体化のメリット

流体化は達人要素の基本とも言える内容さ。

魔法使いで言えば非言語や全体的な基礎鍛錬に相当する内容で、これをおさめておくと他の技法の習得が早くなる。

大雑把に言えば、「全ての技法を吸収する、肉体のセンスを引き上げる技法」「あらゆる達人技を習得しやすくする肉体基礎を作り上げる技法」と言っても過言じやないね。

センスが悪い奴が何をやっても駄目なように、肉体が質的に硬いと何をしても身につくスピードが遅くなる。

逆に肉体が質的に柔らかいと習得が早くなるし、センスや気付きも多くなる。

だから意識体術で基礎を徹底的に引き上げたいと考えるなら、

- 1：流体化
 - 2：正中線
 - 3：丹田
- の順番で練っていくといいだろうね。

特に流体化は全てに通じて応用できる内容だから、極端な話これだけをやっていても上達は段違いに早くなるよ。

■まずは経験値を上げる

脱力と言葉で語るのは簡単だけど「その知識に対してのバックグラウンドやあらゆるアプローチがあった上で脱力を理解している者」と「単にスポーツ雑誌に書かれていた脱力の単語を見ただけの者」とでは脱力に対する理解も深度も違ってくるのは当然さ。

だからこうした極意の技は、何でもまずは試してみる事をおすすめするよ。

■ 「体の力を抜く」と「緩む」の違い

これは慣れていない人間だと、どちらも同じと考える場合が多いけど本質的には全く別物だよ。

「緩む」っていうのは筋肉に無駄な力が入らず、同時にいつでも最大能力で稼働できる状態を言う。

つまり完全に無駄な力が抜けつつも、程よいテンションがかかりいつでも稼働できるエンジンのような状態さ。

それに対して一般人は「力が抜けていないが、抜けていると錯覚しているケース」や「力は抜けていても筋肉が緩んでいないケース」が多い。

これは普通には「緩みの深度」という概念が無いから起こる現象だね。

筋肉のリラックスには質的なレベルがあると認識することでこうした認識は徐々に開発されてくるけど、それがわからない内は「緩める」という行為に苦労すると思うよ。

例えば普通人の場合だと「だらしない姿勢」「力が必要以上に抜けすぎていてテンションの釣り合いがとれていない状態」などが悪い例だね。

これだとイザという時にすぐに動けないから、筋肉をうまく使えないのは言うまでもない。

後は、自分では力を抜いていても実は全く抜けていなくて筋肉がガチガチだったというケースも非常に多いね。

(いわゆる肩こりが強すぎて逆に肩こりがわからないという状態だね)

一般的に力を抜くということはだらしない姿勢になると勘違いしている者も多いけど、それは大きな間違い。

本来の脱力とは筋肉や骨格の無駄な力を取り除き、骨格の構造体を利用して、最小限の筋力で立つことにある。

この状態は全ての部位に適度なテンションがかかり、姿勢としても最も強い状態さ。

もちろん動作も早くなり、筋肉の緊張がないので全身の感知センサーも鋭敏になる。

つまり、程よく緩んでいる状態と、だらしない姿勢というのは完全に別物ってわけさ。

これは普通の世界ではなかなか認識しにくいものだから、今回の稽古で徐々に体を緩めていくか、一流スポーツ選手の筋肉を触る機会があると理解が一気に早まるかもしれないね。

■ 背骨や姿勢

常に体は脱力だけど、これは背骨をぐにやっとだらしなく曲げた、ダラダラに腑抜けた姿勢とは意味が違うからね。

良い姿勢を維持しつつ、力を適切に抜いていくのが本当だけど、このあたりは稽古を積み重ねて体得していくっておくれ。

■内臓揺らし

内臓揺らしはイスに座っていても運動中でも寝ている時でも、どんな姿勢でも行えるし場所と時を選ばず内臓をリフレッシュできるから、その点でも有利だよ。
ヨガやストレッチ、ピラティス、太極拳などを嗜んでいる者なら、それを行いながらこの内臓揺らしを行えば更に効果的だね。

特に内部に効かせたい場合にはストレッチやヨガの姿勢を取りつつ横隔膜を上下させたり、内臓を揺らしてやると体内をドロドロにもみほぐすことも出来るよ。
(ただし、あくまで無理をしない範囲で行う事)

■内臓と体のかたさ

人間の肉体は基本的に筋肉が固くなっている場合、大抵は内臓がこっているケースが多い。だからこうして内臓を意識して動かすことで筋肉が柔らかくなるし、内臓も活性化して全身がレベルアップするから良いことづくめだね。
日常生活の中でも単なる体操で体を曲げる、ひねる、伸ばすといった動作の1つ1つを、この内臓感覚を意識して行う事で、全ての動作が内臓を刺激して活性化させる素晴らしいメソッドに変化するよ。

内臓が柔らかくなると呼吸も深くなるし気持ちもリラックスしやすくなるからね。
こうした技法で体の芯まで柔らかくなる感覚を覚えておけば、日増しに柔らかい体への順応も深まるし、心身が硬くなった時も気付きやすくなる。

見た目の動きは同じでも、意識を1つ変えるだけで本質的な中身の動きや効果が全く異なってくる。

いわばこれも極意の一種だね。

■マッサージ

流体化した肉体でマッサージをしてやるととても効果的だね。
例えば水の重みを使って肩を揉んでやったり、肘を乗せたり、足で腰や背中を踏んでやると、一般人が行うマッサージよりも奥まで深く力が浸透していくし、マッサージ側も力を使わずに楽だからね。

■自宅でできる簡単な内臓マッサージ

指を肋骨のキワに入れて揉んだりする方法もあるけど、一番手軽で楽なのはソフトボールやテニスボールを利用したマッサージだね。

腸や腹筋は普段あまりマッサージでほぐす意識がないからね。
床や布団の上にうつ伏せになって、お腹の部分にボールを入れて、そのまま痛気持ちいい範囲でゴリゴリとすれば割と簡単に腹部が緩まり、呼吸も自然に深くなっていく。

これはスマホを見ながらでも行える内容だから手軽おすすめだよ。

※ただし、へそだけは避けて行う事。

へそは内臓に直結している急所だから、ここを刺激すると良くないからね。

■動きのクセについて

流体化を学ぶにあたって、注意するべき点は、今までの身体動作プログラムで動かないことだね。

今のあなたは通常時よりも柔らかく良い身体が構築されている。

だからその状態を維持しながら動くように心がけるといいよ。

(言い換れば、通常時は内臓や体の各部が固くぎこちない非効率的な状態と動きなので、そのクセに引きづられて動かないように注意しろ。ということだね)

イメージとしては新しいOSをインストールするように、今の柔らかい感覚の中で、無理の無い自然な動きをしていくことがおすすめだよ。

ロボットのようにパーツやブロック単位で体を動かすのではなく、水の詰まった革袋のように流動的で無理がなく、全体として柔らかく動いていくイメージなどは良い感じだね。

■なぜ水の重みなのか？

まず、原則としてこの世界の物理生物の強弱は体重による部分が大きく、いくら人間が体を鍛え上げても、熊やライオンと素手で戦えないのは基本的な体重差がありすぎるからさ。

体重差というのは主に所持する筋肉量の差（パワー差）の違いが大きいけど、実はこれにはもう一つの秘密がある。

それが重みだね。

人間ってのは、実は自分の体重を何一つ使えちゃいない。

あたしから見れば、パンチ1つ打つにも、実際はこぶし1つ分くらいしか体の重量を生かせてないってのがほとんどさ。

革袋に砂を詰めた武器「ブラックジャック」は中に詰まっているのが砂だけなのに、どうして致命的な破壊力を持つと思う？

あれは物体としての重みをほぼそのまま打撃力に変換できているからさ。

これは中に入ってるのが水でも似たような効果が出るね。

…で、質問。

知ってる通り人間を構成する要素のほとんどは水さ。

つまり「人は一種の水の入った革袋」と言つてもいい。

物理的には似たような構造体なのに、どうして人はブラックジャックのような破壊力が出ないとと思う？

…そう、筋肉だね。

あんたたち人間の筋肉は、肉体を動かす原動力としても働くが、実は動きを阻害するブレーキ要素としても働いている。

つまり「緊張」があらゆるパフォーマンスにブレーキをかけているわけだね。

一流スポーツ界においてリラックスは特に重要視されているけど、武術においては更に重要さ。

これが出来ないと、例えばパンチ1つ打つにも、全身の筋肉がことごとく邪魔をして本来の動きとパフォーマンスを妨げる。

アクセルを踏みながらブレーキをかけるようなものだね。

こうした筋肉の緊張によるブレーキがかかっていると、人一人を倒そうとするのにも全身運動を利用した打撃が必要になる。

逆に、体が脱力出来ていて流体化…つまり水袋として扱える者ならば、肘から先の重さを使うだけで、相手に致命的な打撃を与える事も出来る。

筋肉を使わずに肉体の水分を重みとして扱い、打撃力の元とする。

これは中国拳法の内家拳の思想にも合致する考え方だね。

(要訣を口伝で伝えている一部の伝統的な拳法の英知は、今の世であっても侮れないものがあるよ)

あんたはこうした叡智を理屈ではなく、実際に稽古して体得することでその意味を深く理解することが出来る。

ここは重要な部分だね。

■リアルなイメージ

流体化の基礎概念は水袋だけど、意識を使ってリアルにイメージする行為は、高次元的な意味においては肉体を変質させる行為に等しいからね。

これは中国拳法の口伝や要訣では隠されている知識になるけど、この意味を深く理解できれば色々な叡智が引き出せるようになるよ。

このイメージ力は魔法使いであればかなり有利になると思うから、その意味でも武とは頭と肉体で行う総合的な物だと認識できるね。

■体の柔らかさと怪我のリスク

体の柔らかい赤ちゃんや子供が高いところから落ちたり、飛行機事故などで生存率が高いのも、ひとえにこの柔軟性のおかげさ。

質的に柔らかい体を持つことは怪我を防ぐし、万一の事故での生存率を引き上げるからね。

(逆に言うと体が硬くなり始めたらそれは生物的な意味でも危険信号だよ)

■打撃を散らす

打撃というのは筋肉を固めて弾くよりは、水の体で衝撃を全方位に散らすように筋肉を締めた方が効果的さ。

これ一番近いやり方はシステムのストライクの受けとめ方だね。

これは例えるなら精肉所の大きな肉の塊を叩くみたいなものだね。

いくら殴っても肉塊自体が大きく力を分散させてしまうので破壊している手応えがない。

流体化が進むと、そんな感じに殴られた力を点で受けずに面で分散させられるし、更に稽古が進めば受けた打撃を全身に分散吸収（もしくは放出）する事も可能だよ。

これ得意とする流派は太極拳に代表される内功武術系とシステムだね。

これらの武術系は常に体を柔らかく使い、受けるダメージを最小限に抑えるメソッドを持っているから優れていると言えるよ。

こうした力の受け流しを細胞レベルや原子レベルで行えるようになると、あたしたちのような存在になるわけだけど…まあそれはあんたには当分先の話だからね。

まずは知識として覚えておくといいよ。

■組み技や合気での流体

さつきも話したけど、流体は組み技にももちろん使える。

水風船をつかむと、つかんだ圧力は風船全体に拡散したり、指の隙間から風船がによきっと出てくるだろ？

相手の握りしめてくる力を全身へと逃がすという感じだね。

こうした圧の分散方法をマスターすると相手の力を消す合気などに応用できたり、相手との接触面から相手の力の方向性を探る聴勁などにも使えるようになるね。

今後あたしが教える技は、この流体化を基礎として組み上げていくものが多いから、その意味でも流体化稽古はマメに行っておくれ。

■組み技での具体的な活用（防御例）

相撲や柔道で使うためには、全身を水袋と意識する。

体を小刻みに内部を揺らしていく。

相手が体を掴んできたら、その掴まれた部分を意識しない。

（意識するとそこが硬くなり、相手に力の支点を与えることになるからね）

そして、掴まれた部分を袋の表面とイメージして、実際の重心は水のように地面に流れ落ちて広がるようにイメージする。

つまり精神イメージ図としては、相手があんたという名のゴム製水袋を掴んでいるけど、掴んでいるのはあくまで革袋の表面だけあって、その重心の大部分（水）は床にべったりと張り付いて広がっている感じだね。

これができるようになると、足に根っこが張ったようになって効果観面だね。

ちなみに、古流武術で「姿勢を低くする」という言葉は、この重心のことを言っている場合が多いよ。

いくら見た目の姿勢を低くしても、水の重みが上部にあっちゃ意味が無いし、逆に普通の姿勢においても水の重みが下部にあれば重心は低くなる。

この違いは、誰かを相手にして通常モードと水袋モードで相手に技をかけてもらえば、効果がすぐわかるはずだよ。

■丹田との連携

流体は丹田と組み合わせることで打撃や組み技にも応用が出来るよ。

具体的には丹田を力の始動点、動きや圧力の中枢コアとして動かして、それに合わせて流体の水を動かしていくと、その動き自体が一種の発勁になったり、強力な投げの力になったりする感じだね。

■流体での打ち方

これは筋力を使う打ち方とは根本的に違う運動系だね。

もちろん最低限の筋力は使うけど、それはあくまで僅かな初動のみ。

後は出来るだけ姿勢の力をを利用して、水の重みを根元から体幹、そして体の末端に伝えるように行うといいね。

この時に体の先端（手足）から動くと水の重みが乗りにくくなるのは言うまでも無い。

枝葉（手足）には僅かな質量しかないからね。

だから体幹や下半身という根元から力や重みを貰いたいわけだけど…。

そこで役立つのがペットボトルや縁日の水風船のイメージさ。

水が半分入ったペットボトルを上下に揺らすと中身がジャブジャブと揺れる。

あのイメージが水の重みの扱い方や中国拳法の発勁にかなり近い。

イメージのコツはいかに体内の水分を意識して自在に操るかだね。

これが出来れば中国拳法の基礎フレームのほとんどは理解できるからね。

これは浮身(フシン)や膝落(シツラク)、つまり膝の抜きの技法が使えると、瞬時に水の重みが利用でき更に効果的になるけど、これに関してはまた今度、機会があったら教えるよ。

(このペットボトルに関しては体内を水のように揺らすのが目的なのでジャンプはそれほどしなくていいし、

人によっては、跳ばずに軽く膝を上下させるだけでもOKだね)

(蹴りに関してはペットボトルの技法での扱いが難しいので特にわなくても大丈夫だよ)

■ミットに体当たり

流体の体の効果を体感したいなら、少し大きめのミットを相手に持つてもらうといいね。で、そこに向かってゆっくりと歩みを進め、流体のまま体をどんとぶつけるのさ。つまり体当たりだね。

流体状態で体当たりを行った時と、通常状態で体当たりを行ってみた時の違いを相手から聞けば、威力の違いが明確にわかるはずだよ。

逆に相手に体当たりをしてもらい、あんたがそれを通常状態と流体状態で受け止めてみる。これも流体状態の方が相手の力をうまくいなせることが理解できるはずだよ。

こうした流体の組み技は江戸時代だと力士が得意としていたね。

今の力士は体格と体重、筋力がものを言う立ち合いが多くなってるけど、あの時代の駆け引きはそれを更に高度にしたものだったからね。

どんな力持ちでも水の単位で力をいなされたら何も出来なくなる、言わばあの時代の力士は技や肉体の単純な練度に加え、流体としての深度も要求されていたわけさ。

■水の体でドロリととろける

体内の水の重みを移動させるには、まずは姿勢をダイナミックに動かして覚えていくのもいいね。

例えば上半身の水を前に垂らしたければ、前のめりになる。

右に垂らしたければ、右に姿勢を傾ける。

当たり前と言えば当たり前の話だけど、こんな当たり前の事が現代人はほとんど出来ていないからね。

まずは自分の体が「水」だということを理解、認識して、それを意識して操作していくかないと当たり前の極意には案外気付かないものさ。

突きを行うには水のようにドロリと拳を突き出し、蹴りを行う時は足をどろっとした液体の棒を振り回すように扱う。

例えばミットやサンドバッグを蹴る時には、そのままべちゃっとミットに足が張り付くようなイメージで蹴りを振り切れば、あんたが想像するより遙かに強烈な打撃が対象に伝わるよ。

これは鞭手（ベンシュ）と同じような力の使い方で行うのが肝要だけど、力の抜き方のコツを覚えるまでは適度な力でやるんだよ？

力を抜いて蹴り出すことに集中しすぎて、膝をカクンと痛めたりしちゃ意味が無いからね。

■打撃の瞬間まで脱力は有効か？

普通の突きはリラックスしたまま拳を握り、突きこむ瞬間にぐっと握りしめて打撃を行うけど。脱力がうまくなれば、最後まで脱力をしたまま拳を突きこむ事も可能さ。

武術で言う空拳や、漫画などで出てくる菩薩の拳とかは、そういう形の一例だね。

ただし、コツがわからず慣れない内にそれをやると指や手首を痛めるケースが非常に多いから、基本的には冒険はせず、打撃の勢いは流体で作り出し、インパクト時には拳を固めた方が無難だろうね。

インパクトの瞬間まで脱力するのはコツがいるから、そういうものを身につけたい場合には、サンドバックやミット打ちで、まずはゆるく打撃を行いつつ、徐々に破壊力を上げていくとコツが掴みやすくなる。

この時に骨が力学構造的に負けないようにうまく形を整えて打撃するといいよ。

いくら流体といえど人はタコじゃないから、あくまで力の芯を生み出すのは骨格だからね。ああ…ちなみに「コツ」っていうのは、この「骨」の使い方ってのが本当の意味さ。

これはまた別の機会に…たぶん姉さんが教えてくれると思うから、それまでは行わない方が無難だね。

■江戸文化と肉体の深度、センサーの話（重要）

現代の一部の優れた研究者は、江戸時代の人間の身体能力の高さを評価しているけど、あれはなかなか的を射ているよ。

なにせ、現代オリンピックのトップアスリートクラスが、あの時代なら普通の町道場クラスだからね。

これは知らない者にとっては驚きに映るかもしれないけど、それくらいに彼らの身体能力は開発されていたし、こうした強い身体文化の背景があったからこそ優れた芸術や洗練された武芸が多数生まれたってわけさ。

（これは単純に「体を鍛えまくっていた」という雑な訳し方じゃなくて「体の声を隅々まで聞いていた・体の使い方がとても繊細で精密だった」という意味だからね）

姉さんが既に話していたかもしれないけど、こうした身体感覚の有無や深度は、実は文化や芸術、美感やセンスとも深い関わりがあるんだ。

そうだねえ…例えば、高価なセンサーが10個ある機械と、安いセンサーが1つしか装備されていない機械とでは、得られるデータ量も質も雲泥の差になるのはわかるだろ？

人間もそれと同じで、肉体の意識が開発されていくと、より精度が細かくなり普通の人間では感じられない物を感じたり捉えたりすることが出来るようになるってわけさ。

こうした感受性は作品の深度に即繋がるし、持ち味になるのは言うまでもないね。

こうした細やかな身体の意識や感覚が身についてくると、ちょっとしたことでも得られるデータが増えるし、全ての事象に対してその裏まで見通せるようになっていく。

例えばショルダーバッグを担いだ人間がいたとして、体の意識が雑だと、誰かに当っても気付かないってケースがある。

あれは雑なんじゃなくて、正確には「体の意識が無い」のが原因なのさ。

要は中身のシステムやセンサーがスッカラカンだから、ぶつかってもそれを感知できないわけだね。

これが優れた意識や感覚を持つ人間なら、ぶつかった瞬間に相手の重さや体格までもショルダーバッグごしに感知できるし、レベルによってはその接触から相手の感情まで感知することもできるし、そもそも、ショルダーバッグに何かが近づくこと自体を、気配で感知して最初からかわすという事もできるね。

(こうしたものの最たる利用例は中国拳法の聴勁だね)

肉体の意識が極まると、車の運転1つ、アクセルのふかし方1つ、ハンドルの切り方1つから相手の実力や性格、性根までをも見抜けるようになる。

これがかつての剣豪が口にした「見切る」の本当の意味さ。

(言わばこれは「肉体を使用した非言語」といってもいいね)

肉体を意識的に極めてこうした力を手に入れていくと、やがては人の歌声を聞いただけでそのカリスマ性と将来性が見えたり、何気ない所作1つ、目配り1つから相手の能力や性根を見抜いたりすることが出来るようになる。

こうした力は身に付いている者にとっては当たり前、身に付いていない者にとっては眉唾モノだからね。

身につけた者は更に知覚を伸ばして成長し続けられるけど、それを信じられない者はそうした力自体を否定するから横ばい止まり。

差はつく一方さ。

つまり「人は同じ出来事に出会っても、能力次第で得られる経験値も学べる教訓も雲泥の差になる」ってわけだね。

江戸時代のメリットとは、幕府の統治によって長い期間、戦がなかったってのが大きい。

これは「人材の消耗」を防ぎ「文化の継承」が容易にできたからね。

これが子供みたいにこらえがきかない国だと、政権が変わる度に前王朝の文化や遺産、知識や技術、血族を根絶やしにしてしまうからね。

それじゃ、いくら国としての歴史が長くても実質的には文明が分断されてリセットされているから意味が無い。

その点、この国の文明は良くも悪くも継承され続けているのは大きな特徴だね。

というように、あの時代は様々な要因があって、優れた芸術や武術を輩出していたわけだけど…とはいえるにしてもデメリットがあるって、あの時代はスバルタで稽古中に体を壊してリタイアする人間も少なくなかったからね。

だからあなたは今と昔の両時代の良い部分に習い、物事をローリスクで安全に、楽に効率よく学んで身につけていくことがベストさ。

■フィットネス器具を使用した内臓の緩め方

できるだけ楽に体を緩めたいなら、金魚運動マシーンも役に立つね。

あれは体を流体として意識しながら使えば全身の水をうまく揺らしていけるからね。

特に普段はなかなかアプローチしにくい内臓も揺らしていけるのは大きなメリットと言えるね。

あと…あたしは名前を知らないけど、フィットネスジムに置いてある板が左右にブルブル揺れるマシーンがあるだろ？

あれは体の姿勢と振動スピードをうまく調整すれば内臓を揺らすのにとても役立つね。

昔の時代なら人力でしか行えなかつた鍛錬法が、今の時代だとこうした機械の力を借りて手軽に行えるからね。

そういう意味でも便利な時代になったと思うよ。

■母音の振動マッサージ

これは好みによって念仏や真言、呪文などを唱えてもいいよ。

こうした音による身体マッサージ効果は高く、ただ体を揺らしてゆるめるよりも音を加えたほうが格段に効果が上がるの言うまでもないね。

(ただし、こうした既存の念仏を使うということは、すなわち既存の体系の軍門に下ることになるからね。

これは、あの子…大魔法使いちゃんが魔法使い入門11巻「真名」のPDFで話しているから気になるなら学んでみるといいよ)

ちなみに坊主が贅沢三昧で不摂生をしていても割と健康な奴が多いのは、信者からエネルギーを奪うことに加えて、こうした念仏の振動効果が大きいからさ。

つまり念仏を唱えると、その音が体内をマッサージするから結果的に健康になりやすくなるわけだね。

まあこれは当の坊主たちあまり自覚していない知恵だけね。

念仏や真言では、ご大層な神仏の名を唱えるケースも多いけど、実際に強力な意味を持つのは名前よりも音韻であることが多いし、響きというのはそれ自体が力だからね。

極論すれば御大層な名前なんか唱えなくても、力のある存在がひと声発すれば、それがどんな言葉や音でも、それ自体が強力な力になる。

これが真の呪文さ。

ああ…少し話がそれちまったね。

とはいえた話した内容は、あたしの得意な力に関係する物だし、あんたが流体化を覚えた以上、そのうち嫌でも理解してしまう内容になるから、しっかりと頭に叩き込んでおくんだよ？

■擬音について

知っての通り、人間は理屈よりも感覚で物事をイメージするのが得意な生物さ。だから体を緩める時の言葉も「柔らかく…柔らかく…」と口にするよりも、「どろどろ…トロトロ…ぐにゃぐにゃ」などの擬音を使用した方が、肉体には効果的にイメージが伝わるよ。

これは中国武術の要訣にも通じる重要な概念だからね。

- ・実際の動きと共に内面で何をイメージしているか？
 - ・そのイメージがどれだけ的確かつイメージしやすい形で肉体に届けられているか？
- という2点を意識して行うといいよ。

■日常で行う流体化

流体化は慣れてくると歩きながら体をゆるめたり、椅子に座りながら行ったり、他事をしながらでも臓器や筋肉を揺らして緩めていけるからね。

日常生活の中でも時おり意識して体を緩めていくと体も楽になるし、健康的にもおすすめだよ。

■実践パート1と2の使い方

実践パートの1は「基本的な体を練る訓練」だね。

体の芯から力を抜いて、基礎を練るにはおすすめな稽古パートだよ。

対してパート2は「体を具体的に使いこなすためのパート」で、実際に動きを練り上げていきたい時に役立つパートだね。

この二つは必ず続けて聞く必要性はないし、自分の稽古状況に合わせて片方だけを聞いたり、どちらかを繰り返して聞いたりするのもアリだから、そのあたりは柔軟に使いこなしていくといいよ。

■本編のテキスト

最後にオマケだけど、本編の筋肉を緩めるルールの部分をテキストにしておいたから確認しておくといいよ。

(こうした内容は耳で聞くのと目で見ることで理解が一段と早まっていくからね)

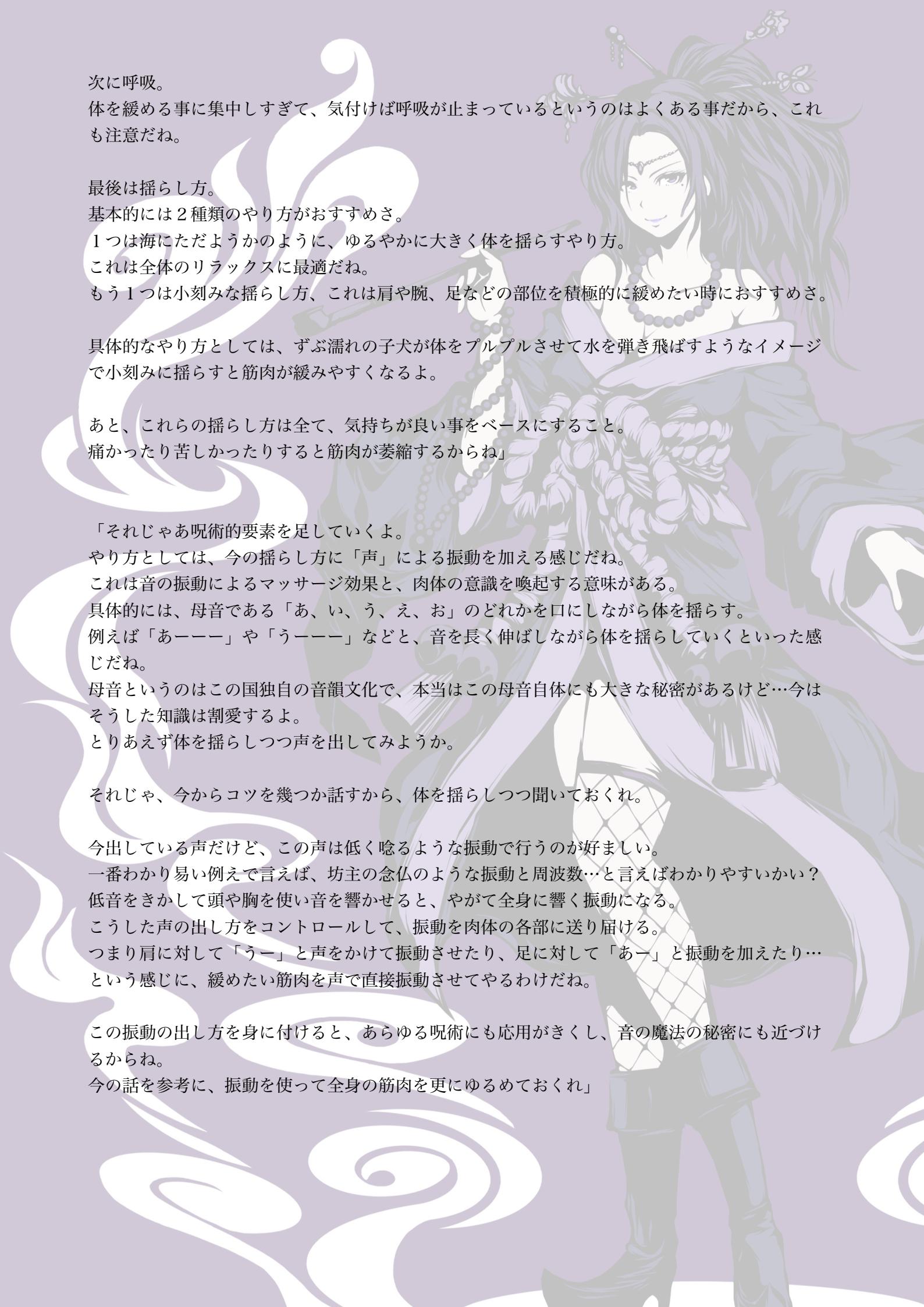
「まずは筋肉の揺らし方だけど、出来るだけ無駄な力を抜いて揺らすのが好ましいね。

つまり腕を揺らすために足を踏ん張っていては駄目ってことさ。

どこかを揺らす事に必死になりすぎて別の部位が固くなったら意味が無いし、稽古の本質からズレちゃうからね。

出来るだけ無駄な力を抜きつつ筋肉を揺らしてゆるめていくことがポイントさ。

この時に正中線を学んでいるなら、それを構築して立つと全身のりきみがとれてやりやすくなるから試してみるといいよ。



次に呼吸。

体を緩める事に集中しすぎて、気付けば呼吸が止まっているというのはよくある事だから、これも注意だね。

最後は揺らし方。

基本的には2種類のやり方がおすすめさ。

1つは海にただようかのように、ゆるやかに大きく体を揺らすやり方。

これは全体のリラックスに最適だね。

もう1つは小刻みな揺らし方、これは肩や腕、足などの部位を積極的に緩めたい時におすすめさ。

具体的なやり方としては、ずぶ濡れの子犬が体をプルプルさせて水を弾き飛ばすようなイメージで小刻みに揺らすと筋肉が緩みやすくなるよ。

あと、これらの揺らし方は全て、気持ちが良い事をベースにすること。

痛かったり苦しかったりすると筋肉が萎縮するからね」

「それじゃあ呪術的要素を足していくよ。

やり方としては、今の揺らし方に「声」による振動を加える感じだね。

これは音の振動によるマッサージ効果と、肉体の意識を喚起する意味がある。

具体的には、母音である「あ、い、う、え、お」のどれかを口にしながら体を揺らす。

例えば「あーーー」や「うーーー」などと、音を長く伸ばしながら体を揺らしていくといった感じだね。

母音というのはこの国独自の音韻文化で、本当はこの母音自体にも大きな秘密があるけど…今はそうした知識は割愛するよ。

とりあえず体を揺らしつつ声を出してみようか。

それじゃ、今からコツを幾つか話すから、体を揺らしつつ聞いておくれ。

今出している声だけど、この声は低く唸るような振動で行うのが好ましい。

一番わかり易い例えで言えば、坊主の念佛のような振動と周波数…と言えばわかりやすいかい？

低音をきかして頭や胸を使い音を響かせると、やがて全身に響く振動になる。

こうした声の出し方をコントロールして、振動を肉体の各部に送り届ける。

つまり肩に対して「うー」と声をかけて振動させたり、足に対して「あー」と振動を加えたり…という感じに、緩めたい筋肉を声で直接振動させてやるわけだね。

この振動の出し方を身に付けると、あらゆる呪術にも応用がきくし、音の魔法の秘密にも近づけるからね。

今の話を参考に、振動を使って全身の筋肉を更にゆるめておくれ」