

■説明

こんにちわっ！^{ひつぎ}棺だよ！

今回の意識体術は「聴勁」の技法を学んで行くよ。

聴勁ってのは「勁を聴く」^{けい}って書いて「聴勁」だよ。

勁ってのは中国拳法でいうところの「力」や「力の流れ」を意味していて、それを聴くということは「力の流れを読み取る」ってことだね。

この「力の流れを読み取る」という概念だけど、これは段階によって驚くほど内容の違いがあるね。

例えば組み技系格闘技で相手をガシッと掴んで、腕を通して相手の動きを感じ取るのも広義で言えば聴勁になるし。相手の筋肉の動きまで感じ取れたなら、もっと上の段階の聴勁になるね。

この話を聞くと「なーんだ、そんな事ならみんなやってるよ？」って思うかもしれないけど、そこは人体を突き詰める中国拳法。

聴勁にはその先の世界があって、練度が上がっていけば相手に触れた部分を通して相手の筋肉や骨格の構造を立体的に読み取ったり、インナーマッスルの動きや呼吸や意識などのバイオリズムを読み取ったりと、力の流れどころか相手の身体スペックや内面の動きの全てを「接触した部位」を通して感じ取れるようになるわけだね。

いわばこれは触覚のセンサーを使った全身スキャン、ゲームで言えば情報解析のアナライズの魔法に等しく、圧倒的な練度を誇る聴勁の使い手は手の甲や太ももや背中など、自分の体の一部を相手に接触させるだけで相手の身体構造や能力、力の流れを読み取れてしまうわけだね。

で、この感覚を武術の動きにうまく融合させると、相手の力をいなしで無効化する「化勁（かけい）」の技に繋がるわけだね。

聴勁は一見すると武術やスポーツにしか使えないイメージがあるけど、実はこれは現代社会に最もマッチした技法ともいえる内容なんだよ？

まずは接触系の聴勁だけど、これは主に力の流れや相手の動きを読みとることや、相手をスキャンすることに使えるよ。

オーソドックスな使い方としては柔道や合気道などのような組み技系の武術で相手の動きを読んで優位に立つ使い方。

スポーツにおいてはバスケットボールのスクリーンアウトで、背中を通して後ろにいる相手の動きを、まるで目で見ているかのように感じ取って対処したり、ラグビーやサッカーなどで相手の激しいタックルやチャージをしなやかにいなして回避する能力の向上。

マッサージや整体においては相手の体のコリを探り当てたり、手で触るだけで体の奥の硬い部分や内臓の状態を感じ取ったり人体をスキャンする能力の開発。

家事や炊事においては、お皿や調度品が落ちる気配を感じ取り割らないよう対処する力の向上。

心理学やプロファイリングの世界においては、相手のわずかな動きや違和感を通して心理状態を見抜く力の開発。

遠隔系の聴勁の方面で言えば

風向きを感じる力や、運氣などの流れを感じとる力の開発。

気功整体や遠隔ヒーリングのように相手と遠隔で繋がる能力の開発。

場の空気を読む力や危険な場所を感じ取る力。

悪意や敵意や殺気などを感じ取るセンサーの開発や感情の機微を読み取る力。

ヤバい人を嗅ぎ分ける力の開発とかだね。

後半の能力に関してはイマワねーちゃんがおしえてくれた意識体術シーズンワンの6巻「眼力（が んりき）」の内容と少し被るけど、こうした感知センサーは聴勁の得意技でもあるからね。

って感じで！

今話したように、聴勁は武術やスポーツ用の技法というより、生活全般や兵法^{へいほう}に役立つ現代必須のサバイバル術と言えるかもだね。

とはいえ…今の話を聞くとやれることが多すぎて尻込みしちゃうかもだけど、話した内容のほとんどは鍛錬を極めた先にある世界であって、初めのうちは出来ることは限られてるからね。

でも、聴勁の入り口は割と簡単なところから始めることができるから、今回はボクと一緒に不思議な技法、聴勁の世界を覗いていくよ。

実践前に概要を話すけど、今回の稽古では「接触型の聴勁」と「遠隔型の聴勁」の2つを学んでいくよ。

これは便宜上の分け方であり実際にはこの分け方に意味はないんだけど、稽古として考えるなら分けた方がわかりやすいからね。

今回は空気を利用した遠隔型の聴勁の稽古。

接触型の聴勁では人間相手の対人稽古。

人間相手に稽古できない人のための動物を相手にした稽古。

それも無い人のために「モノ」を使った稽古などいくつかのやり方で聴勁を学んでいくよ。

聴勁というものは基本的には人間を相手にした対人稽古じゃないと経験が積みにくいもので一人稽古は難しいんだけど、今回は音声だけでも一人稽古できるよう組み上げたからね。

細かいとこまで気が付く僕のコト、尊敬してもいいからね？

ふふつ。

今回の内容だけど聴勁全般に関しては意識体術シーズンワンの4巻「流体化」を習得しているとかなり有利で、前半の遠隔型の聴勁はシーズンワン6巻の眼力を身につけていると有利だけど、これは絶対という訳じゃないから、この巻単体^{かん}で学んでも問題ないからね。

■実践1 遠隔型の空間聴勁

それじゃ始めるよっ！

まずは技法を行う前準備としてリラックスだね。

筋肉の緊張や心の緊張をゆるめつつ、パフォーマンスの高い稽古ができるよう何度か深呼吸をしたり体をブラブラと揺らしてリラックス。

深呼吸したり体を揺らしたりして、しばらくのあいだ心と体をほぐしていってね。

(45)

リラックスしたところで最初は一人で稽古できる遠隔型の聴勁から学んでいくよ。

風の流れるを感じる稽古は、全身の皮膚センサーを開発することが目的の稽古だから、最初のうちは裸もしくはカラダを締め付けない薄めの服で風を感じる方がいいね。

逆に分厚い服やカラダを締め付ける服だと圧迫感があって風を感じにくくなるからおすすめできないよ。

あと、受ける風は自然風の方が変化に富んでいて細やかなセンサーが磨かれやすくなるね。

逆に扇風機やエアコンなどの風はワンパターンだからベストじゃないかな？

時期を考慮に入れるなら、寒い時期には自室でエアコンをつけながら薄着で行うのがベターだし。暑い時期なら野外に出て薄着で行うのがベストかもだね。

この時期は寒いから、エアコンで自室を暖かくしてから、下着姿になるか薄着になって、エアコンもしくは扇風機の前に立ってみてね。

(10)

体の無駄な力みを無くしつつ自然体で立ったまま。

全身の皮膚をセンサーとして使用する。

その状態で皮膚で風の感覚を感じるわけだね。

顔や手に当たる風だけでなく、服にあたる風まで感じて、風を全身で立体的に感知していく。

まずはやってみてね。

(45)

ウォーミングアップを終えたところで本番にいくよ。

最初は顔や手を意識して風を感じていくよ。

いくつかポイントをあげるなら、
風の温度や風の強さ、風の向きや動き方などだね。
風は形が無い分、細やかに変化するから、それらを顔や手の皮膚センサーで細やかに感じ取ってみてね。

この時の感覚は感じるというよりは「聴く」という感覚が本質に近いね。
皮膚センサーを総動員して、風の流れを聴く。

風の吹き付けや密度、暖かさや寒さ。
それらを細かく皮膚を通して聴いていく訳だね。

それじゃ、しばらく続けてみてね。

(45)

風の流れを聴きながらそのまま聴いてね。
この時に、体に力を入れてこわばっていると風を感じにくくなるから、流体化の時と同じようにカラダの力を抜いてリラックスしてみてね。
最低限の力で自然体で立ちつつ、顔と手の全ての皮膚をセンサーとして使って感じ取っていくといいよ。

それじゃもうしばらく続けてね。

(60)

顔と手で感じたら、今度は体の^{まえがわ}前側、上半身を使って感じてみてね。
腕や肩とか、胸やお腹、首にあたる風を感じていくよ。
この時にも体の表面、全ての皮膚をセンサーとして風を立体的に捉えることが肝要だよ。

それじゃ風の流れを感じてみてね。

(60)

次はくると回って背中を向ける。
背中はセンサーが鈍感だから風を感じにくくなるけど、背中の全てのセンサーをしっかりと駆使して感じてみてね。
体の鈍感な部分であればあるほど、感じるんじゃなくて「風を聴く」という認識で行うと風の機微を捉えやすくなるから、やってみてね。

(60)

今度は下半身だね。
下半身に風を当ててその感覚を感じてみてね。

足も背中と同じくセンサーが鈍い部分だけど、心と体をリラックスしていけば風の流れを感じやすくなるからね。

風をただボーッと受け止めるんじゃなくて、どんな強さでどんな温度の風がどんな具合に吹き付けているかを徹底的に細かく感じて分析だよ。

今まで雑に感じていた10の情報量が、いきなり10万くらいの情報量になるかもだけど、細かく感じられればそれだけいい具合だからね。

それじゃしばらく続けてみてね。

(60)

最後はもう一度、風に対して正面を向いてから全身で感じてみてね。

体全体をセンサーにして風を感じる。

皮膚の全てを動員して風の流れを立体的に聞いてみてね。

風が強く吹き付ける部位もあれば、背中側のように風が殆ど当たらない部分もある。

各部位にあたる風の違いを正確かつ緻密に認識するといい感じだね。

ココで大事なのは腕や顔、背中みたいに体を雑にパーツ分けして風を感じるんじゃなくて、細胞のひとつひとつを個別のセンサーとして風を感じる事だね。

皮膚細胞の全てを個別のセンサーとして認識して、それぞれが風を感じる。

風の強さだけでなく温度やふきつける風の流れまで感じる。

とんでもない情報量になるけど、これも経験だからね。

それじゃ脳のメモリがパンクしない範囲で細やかに風の流れを全身で感じ取ってね。

(90)

全身で風を感じおえたら、そのまま風の当たる場所から無風の場所に移動してね。

(10)

どうかな？

こうして全身をセンサーにしたあとに無風の場所に移動すると、普段とは違う感覚が磨かれていることを感じるはずだよ。

全身の皮膚が敏感になっていたり、皮膚の外にふわふわとした膜があるように感じたり、自分の体がサイズアップして知覚が拡張した感じがするかもだね。

この感覚は全身の皮膚センサーが鋭敏になっている状態だから、この状態のまま周囲の空気の流れを感じたり気配を探ったりすると、今までより鋭く空間を認識できるし、僅かな風の流れや気配や温度の変化を感じ取りやすくなるよ。

それじゃしばらく時間をとるから皮膚感覚の変化を楽しみつつ、皮膚の範囲を超えてその周囲にまでセンサーが拡張した感覚を楽しんでみてね。

(65)

体が大きく拡張したような感覚や、体の外側の空間の機微まで感じられるような状態。
コレが空間的な聴勁の入り口だね。

この状態になると全身の皮膚センサーが鋭敏になるから得られる情報量も段違いに多くなるし、センサーがさらに鋭く拡張していけば周囲の気配の変化に敏感になるし、危険な場所を感じる野性的なカンや、背後の気配や相手の敵意などを感じることもできたりと全体的な感覚センサーが鋭くなっていくよ。

■実践2 接触型の聴勁 対人稽古 組み合ってから聴勁 細やかな力の感覚に慣れていく

このパートでは接触型の聴勁を学んで行くけど、まずは人間を相手におこなう^{そうたいけいこ}相対稽古のやり方から教えていくよ。

複雑な力を扱う聴勁は基本的には対人稽古がベストな修練法だから、まずは最初に学んでいくわけだね。

最初に注意点を幾つか話すけど、

この稽古のコツは互いにリラックスした状態で、ゆっくりした動きで行うことを強くお勧めするよ。

速い動きってのはどうしても雑になりがちだし、慣れないうちから速く動いても力が読み取れず、稽古の趣旨からズレちゃうからね。

柔道の試合のようにガンガンバンバン速く動くのはNGで。

子供のお遊戯のような感覚で2倍か3倍スローくらいのスローテンポな動きでリラックスして柔らかく、じっくりゆっくりお互いが動く方が、力の流れを感じとりやすくなり稽古が捗るからね。ここは重要ポイントだから覚えておいてね。

それじゃまずは相手に対して向き合い距離を詰めて、柔道みたいに組み合った状態を作り出すよ。

(5)

組み合ったら攻め手側の人に押してもらおうよ。

攻め手側の方はゆっくりと押して行ってね。

そして受け側である君は体をリラックスしつつも体勢は崩されないよう最低限維持しつつ、相手の力の流れを感じていくわけだね。

筋肉をガチガチに緊張させたり、足を踏ん張りすぎたり、心をカチカチに緊張させるのはNGだよ。

相手の力の流れを繊細に感じるにはリラックスが欠かせないからね。

心と体を柔らかくして、相手の力をうまく感じ取りながらきれいに受け流していくように。

海に漂うウィンドサーファーのように。

風を受け流す柳のように。

相手の押す力をじっくり感じつつ柔らかくいなしていくといい感じだね。

まずはしばらく試してみてね。

(45)

稽古を続けながらそのまま聞いてね。

この時のポイントだけど、受け流すことばかりに気持ちを取られないよう気をつけてね。

大切なのは相手の力の流れを細かく感じるからだからね。

相手の力を受けてビクッと反射的によけたり、カチカチの動きでよけるんじゃないくて、粘土やスライムみたいに相手の力をじっくりと体で受け止めつつ、その力をじっくり感じながら、ぐにゃーんと粘りのある変形をして力を受け流していくのがベストだね。

それじゃ、もうしばらく続けてみてね。

(60)

稽古を続けながらそのまま聞いてね。

人の骨格、関節、筋肉の構造はとても複雑だから、単に押すだけのシンプルな力でも細かく読み取ると驚くほどに複雑な力の流れを感じるはずだよ。

君はその力の流れを全細胞を感圧センサーにして立体的に細かく感じ取るわけだね。

注意点としては相手の力を大きな一本の矢印のように雑なベクトルで感じないこと。

そうした捉え方はとても雑で聴勁の主旨から大きく外れるからね。

体全体をセンサーにして皮膚だけでなく筋肉や骨も受信センサーとして使い、相手の押す力を立体的かつ繊細に捉えるのがいいやり方だね。

あと、体の接触面積が多いほど相手の力を捉えやすくなるから、腕はしっかりと組んだ方がいいし、それでも足りないと感じたら相撲のように、がっぷり^よ四つに組むのもいいね。

これだと体全体を接触させるから相手の力や動きを感じ取りやすくなるよ。

それじゃ今の知識を参考に相手の押す力を立体的に細かく感じてみてね。

(60)

今度は相手に押したり引いたりしてもらおうよ。

引く動きが混ざること、押すだけの単純な力の流れから複雑な力の流れになっていくね。

力を感じるコツは相手の力を表面で受け止めるんじゃないくて、体の奥にまで力を流しこんで体全体で感じることだね。

つまり、相手の力を両手や皮膚だけで表面的に薄っぺらく受け止めるんじゃないくて、相手の力を自分の体の奥にまで深く浸透させていくように力を立体的に感じとるわけだね。

これは心身がリラックスしていないとうまくいかないから、筋肉を固めたり足を踏ん張らないように気を付けてね。

「相手の力を自分の中にまで通す」と聞くと難しく感じるかも知けど、人間の体は約60%が水で出来ているから構造学的に言えば実はあまり難しくないんだよね。必要なのは君自身の考え方を「それは実現可能な技だ」と書き換えることだね。

意識体術シーズンワンの4巻流体化で忌ねーちゃん^{いまわ}が「人体を水袋としてイメージする」「水が詰まったヒト型の革袋のようにイメージする」と言ってたけど、まさにそんな感じだね。そんな感じに自分の体を水袋としてイメージしたり「体のほとんどは液体でできている」と認識すれば、相手の力や圧力を自分の体内に流すことができるからね。

わかりにくい場合は、自分の体を水のようにイメージして相手の力を受け止めるだけでもOKだよ。

それだけでも普段のやり方より遥かに細かく、力の流れを感じ取ることが出来るからね。

それじゃ今話を参考に相手に押したり引いたりしてもらって、力の流れを感じてみてね。

(90)

今度は押し引き^ひだけじゃなく柔道の投げ技みたいに体をねじったりひねったりする回転の動作も加えてもらってね。

この動作が加わることで力の流れは複雑になるけど、リラックスして受ければ流れを感じ取りやすくなるからね。

水の体を意識して、筋肉を固めず足を踏ん張らず、最低限の力で立ちながら相手の力を受け止めて感じつつ柳のように柔らかく対処する。

それじゃ、しばらく続けてみてね。

(100)

最後はこれらの力をさらに深く感じていくよ。

安全が確保できる状態で目をつぶるか、薄目の状態になって先ほどと同じ事を続けてみてね。

このときのポイントは目から入る視覚情報を消すことでそのほかのセンサーが鋭敏になることだね。

目をつぶることで相手の動きを感じるセンサーや、体の傾きや重心の変化に対して鋭敏になるし、気配や皮膚感覚も敏感になったりと視覚情報を封印するからこそ感じるものがあるからね。

この稽古のコツは重心を感じることだね。

重心の変化や体の重み、自分や相手の正中線など、接触した部分を通して重心の変化を感じることで目を使わなくても力の変化がわかるようになるし、まるで見えているかのように相手のことがわかるようになれば完璧だね。

それじゃ今話した内容を参考にじっくりと力の流れを感じとってみてね。

(100)

はいOKだよ。

いい感じに仕上がってきたところで、今度は別の部位をセンサーとして使っていくよ。

向かい合って押し引きする稽古は一旦とめてから。目をあけて。

今度は手や腕以外の部分で相手に触れて同じように力の流れを感じ取ってみるよ。

まずは背中だね。

相手に背中を向けて、背中部分の服を相手にギュッと握ってもらい、押し引きや、ひねりの動きをしてもらうよ。

君は背中中の感覚センサーを通して相手の動きを立体的に知覚していくわけだね。

背中は腕に比べてセンサーの感度がグッと落ちるし、背中を向けているため相手の動きを目で捉えられなくなるけど、そうしたハンデがあるからこそ力の流れを読み取れないとうまく対処できないからね。

背中を通して相手の力の流れを感じたり、動きや重心の変化を鋭敏に感じ取ってみてね。

それじゃ、しばらくどーぞ。

(90)

今度は太ももだね。

お互いに半身^{はんみ}になって前に出した太もも同士を接触させる。

そして太ももを通して相手の動きや情報を感じ取るわけだね。

これは中国拳法で半身で相手の懐にもぐり込んだあと、触れた太もものセンサーを使って相手の動きを読み取るのに役立つ稽古だね。

全身が感覚センサーになれば背中でも太ももでも手の甲でもお尻でも、相手に触れた部位を通して力の流れや重心の動きを読み取ることが出来るようになるからね。

太ももで相手を感じるのはかなり難しいけど、とりあえずサラッとでもいいから、このやり方も覚えておいてね。

それじゃしばらく時間を取るからどーぞ。

(90)

はい！OKだよっ！

これらの稽古はシンプルだけど、習熟していけば相手と組んだだけで

「この人は膝が硬いな」とか

「腰の部分で力が止まってるな」とか

「右足に比べて左足の方が筋肉の柔軟性がひくいな」みたいに、少し接触しただけで相手の体の秘密や弱点まで読み取ることが出来るようになるからね。

稽古相手がいる人の場合はこの稽古を続けていくのがおすすめだよ。

■実践3 対人稽古2 相手の力をいなす 聴勁鍛錬と化勁の入り口

対人稽古の2つ目は聴勁の稽古に加えて、相手の力をいなししていく内容も教えていくよ。

まずはお互い正面に向かい合ってから、相手に手のひらで体を押しってもらうよ。

押す部位は肩や胸、お腹や腰など、どこでもいいから手のひらを使って、ぐぐーっとゆっくり4秒ほどかけて40センチほど体を押しこんでもらう感じだね。

この稽古の意味は相手の力のベクトルを感じるだけじゃなくて、それをいなす化勁(かけい)の技法の入り口を学ぶことも兼ねてるね。

受ける側の姿勢は自然体を維持して体に無理な緊張を作らないことだね。

そして相手から体を押された時には頑強に踏ん張らず。バランスを大きく崩さない範囲で相手の力を柔らかく受け流したり、後ずさったりして力を柔らかくいなす感じだね。

理想で言えば自分の体をズッシリ重い人型の粘土や柔らかいお餅になったイメージにして。相手の力を受けてからそれをじわりと受け流す動きができるといいね。

例えば右肩をおされたら、相手の力を拒絶することなくじっくりと力を浸透させてから右肩をぐにゃりと後ろにそらしたり。

腰を押されたら、そのまま力の方向に合わせてゆっくりとお餅のようにボテッと後ずさったり。みたいな動きはかなりイイね。

その逆にNGなのはカチカチに緊張して相手の力をレンガみたいに堅い体で受け止めたり。

相手の力に反発したり。

ガチガチのロボットみたいな動きになったり、ぬりかべみたいな一枚板のような硬い体で力を受け止めるのは稽古の趣旨に反するからね。

体をゆるめて相手の力を受け入れて、力の方向を細やかに感じつつ粘土人間としてその力の方向に柔らかく対処する。

こんな感じが理想だね。

それじゃ相手に体をゆっくりと押しってもらうよ。

肩やお腹や足など様々な部位を何度も押ししてもらったりして、相手の力の流れを細やかに感じながらもじんわりグニャリと柔らかく受け流していく稽古を続けてみてね。

(75)

稽古をしながらそのまま聞いてね。

この稽古は聴勁無しの雑な感覚でやったら、押す力をまっすぐなベクトルでしか認識できないけど。聴勁の感覚を身につけた今ならまっすぐに押されても実は微妙に力がカーブしていたり、押す力にムラッ気があることに気付くはずだよ。

君はそうした力の詳細を体を押されながらじっくりと感じていくわけだね。

例えば…

この力は肩から後ろへと抜けていくから肩をぐにゃりと逸らすだけで対処しやすい。

この力は骨盤を押しているから体全体が後ろに押しこまれそうだけど、よく感じると力が右にそれてるから骨盤を逸らすことで力を受け流せるかも？

胸の中心の胸骨^{きょうこつ}を押されると、ど真ん中だから力を真正面から受けやすいけど、僅かにズレがあるから体をぐにゃりと動かすと力をいなしやすいかも？

そんな感じに相手に押されながら、相手の力が自分の体のどこを、どんな感じに通^{とお}っていくかを細やかに感じ取り、それに対して効果的な「いなし方」を体で覚えていくわけだね。

こうした力の感受性は人間同士で稽古するからこそ身につく感覚だし、ゆっくりと押してもらうことで相手の力をじっくり観察できるからね。

それじゃ今の話を参考にもうしばらく続けていくよ。

相手の力をじっくりと感じて分析して、体を捻ったり凹ませたり後ずさったりと効果的に相手の力を柔らかくいなしってね。

(120)

稽古を続けながらそのまま聞いてね。

今の稽古に慣れてきたら今度は力の流れだけでなく、相手の状態までスキャンできるように意識してみてね。

具体的には接触した感覚を通して相手の筋肉の動きを感じたり骨格の動きを感じたり、息遣いを感じたりと接触した部位を通して相手の生体情報やリズム、身体構造まで感じられるようにしていくわけだね。

この時も体を粘土やお餅のように緩めていくことが肝要だね。

足を踏ん張ったりカチカチだと力がぶつかって相手の情報を感じ取れないからね。

相手の筋肉の動きを感じる。

相手の骨格がどう動いているかを感じる。

心身をリラックスしていけばいくほど、相手の中に深く潜れるし。

相手の力の流れを聞き取ることができるよ。

てっとりばやく相手の中に潜りたい場合は、相手を直接見ないか、もしくは目をつぶるのもおすすめだね。

視覚情報を封じることで体は他のセンサーを総動員しはじめるからね。

それじゃしばらく時間を取るから相手の力や流れをさらに深く感じ取ってみてね。

(120)

それじゃあ対人稽古^{たいじん}の最後は君の方から相手を押していくよ。

役割を交代して、手のひらを使って君が相手をゆっくりと押していく。

この時、ふれた手のひらを通して相手の体の構造や動きを読み取っていくよ。

具体的には相手の筋肉の動きとか骨格の動きとか、センサーレベルによっては手で触る事で相手の「腰が硬い」とか「内臓が硬い」とか細部までわかるかもだね。

心も体もしっかりゆるめつつ、手のひらのセンサーを使って相手の体の隅々までスキャンするように意識して、相手をゆっくり押していったね。

これも長めに時間をとるからしっかり聞き取っていくよ。

(150)

はいOKだよ！

これらの稽古法はシンプルでありながら、かなりの経験値が入る内容だからね。

かなり美味しい内容だよ。

■実践4 動物を相手に聴勁の稽古をする

このパートでは稽古をする相手がいない場合の代替えとして動物を相手にした稽古法を学んでいくよ。

まずは対象の動物、例えばペットの犬や猫やウサギを抱きしめたり膝にのせたり、触ったりして、その動きを感じてみてね。

ハムスターやモルモットなどの小さな動物なら、抱きかかえるか手に乗せたりするのもいいね。

今回はウサギで話を進めていくからね。

(10)

ウサギを抱き抱えたら、腕を通してウサギの動きや構造を感じ取ってスキャンだね。

腕や手のひらはセンサーが鋭い部分だし、ペットは人間に比べて体が小さいため動きや重さを感じ取りやすく全体を把握しやすいからね。

感覚がわかりにくい人のためにざっくり入口を説明すると、この感覚はお箸を持ってお肉や野菜をつまむ感覚と同じだよ。

君は意識していないだろうけど、箸を使ってお肉をつまむと。箸を通してお肉の柔らかさを感じているよね？

つまり人間ってのは無意識に対象物をスキャンしてクオリティを感じ取ろうとする機能が自動で備わっているわけだね。

だから動物に触れれば自然とその柔らかさや暖かさや重さを感じるし、毛並みのモフモフ具合などの情報を読み取っていく。

聴勁はその感覚を延長していけばいいわけだね。

それじゃしばらく時間を取るから、まずは動物を抱き抱えておおまかな情報を読み取ってみてね。

(45)

そのまま呼吸や筋肉の流れ、骨格構造、精神状態などを読み取っていくよ。

手や腕を通して動物の呼吸や筋肉の動きを感じ取っていく。

ペットは人に比べてサイズが小さいから両手で触るだけでも全体像を把握しやすいからね。

特にハムスターくらいに小さな動物だと小刻みな呼吸の具合や体をプルプルさせている筋肉の動きなども掴みやすいよね。

静かな精神状態で感じていけば意外にイケるから、抱き抱えたり、手のひらに乗せたり、膝に乗せたりして動物の情報をしっかり読み取ってみてね。

(50)

今度は能動的に行っていくよ。

犬や猫などのそれなりに大きな動物相手なら膝の上に乗せて、優しく体をマッサージして呼吸や筋肉の動きを深く読み取ってみたり。

猫なんかは両手で持ち上げるとみょーんと胴体が長く伸びるけど、筋肉の柔らかさや背骨の動きを持ち上げた両手を通して感じ取れると楽しいよね。

このサイズの動物なら前足をそっと持ってから優しくプラプラと動かしたりするのもいいね。そうすると動物の前足の動きを通して骨格の構造を感じ取れたり、筋肉のしなやかな動きを感じたりできるからね。

この動的な感じ方は人間相手にもできるけど、小型の動物相手だと全体構造を読み取りやすいのが利点だね。

動かした前足を通して足の骨がどう動いてどんな構造をしているか？

筋肉がどう繋がってどう動いているか？

足をプラプラと優しく揺らしながら、そこまでスキャンしていくわけだね。

この感覚も「動きを聴く」という表現が的確だよ。

心身を緩めて静かな状態で動物のカラダを動かしていくと、動かした部位を通して相手の情報が聞こえてくるからね。

それじゃ今話した内容を参考に動物の体に動的に働きかけて情報を聞き取ってみてね。

(100)

うんうん、いい感じだったよ。

とまあこんな感じにペットを愛でる行為1つでも聴勁を意識していけば能力開発の訓練になるし、こうした行為でセンサーが鋭くなればペットのご機嫌や体調も読み取りやすくなるし、交流も深くなるからね。

覚えておいて損はない内容だね。

■実践5 物を使った聴勁訓練

このパートでは物を使って聴勁の感覚を学んでいくよ。

1つ目のやり方は触覚を利用した聴勁訓練だね。

まずは何かを手にとってみてね。

これは鉄パイプやバット、棒切れや木刀などのように少し硬めの物を選ぶといい感じだね。
今回は便宜上、木製バットを手にとった状態で話を進めていくよ。

バットを手にとってから、バットを自分の体の延長のように感じてみてね。
これは人間が元々もってる機能だから、特に集中しなくても大丈夫だよ。
まずはバットと同化するイメージでバットを握ってみてね。

(20)

次にバットを床に向けてコンコンとかるーく当てていくよ。

(5)

この時、バットを通して床の硬さや感触を感じ取るように意識だよ。

バットで床をコンコンすることで、バットを通して床の硬さをリアルに感じていくわけだね。

体の無駄な力みはほぐしつつ、リラックスしながらバットを自分の体の延長のように意識。
直接手で床をコンコンするかのようにバットで床をコンコンする意識だといい感じだね。
それじゃ今の話を参考にバットを通して床の感触を感じてみてね。

(40)

今度は柔らかい物を触っていくよ。

クッションや枕などの柔らかい物をバットでツンツンしてみてね。

この時にもバットを通してクッションの柔らかさをしっかり感じていくことがポイントで。
可能ならクッションの柔らかさだけでなく、その密度や重さ、素材の質感すらもバット越しに
聞き取れるといい感じだよ。
バットでツンツンしたり優しく触れてみたり、バットをクッションにつけたままじーっとスキャン
したりと、バットを通してクッションの柔らかさをしっかり感じてとってみてね。

(60)

最後は君が選んだ物を対象にしてみてね。

植物とか動物とか植木鉢とかテーブルとか何でもいいからバットを優しく接触させて質感や硬さ、重さなどの感覚を感じ取ってみてね。

相手が生物なら、その息遣いや筋肉の動きまでバットを通して聴きとれるとベストだよ。

それじゃ、しばらく時間をとるからやってみてね。

(70)

はいOKだよ！

うんうん、いい感じに知覚センサーを拡張できてるねっ。

人間は手にした物を自分の体の延長センサーのように扱えるけど、日常生活だとわざわざそんな訓練をする人はいないからね。

この機能を開発していくとランドセルやカバンを通して相手の動きを感じ取ったり、トングを使って惣菜パンの味や柔らかさを感じ取ったりと、かなり便利なセンサーを所持することができるようになるからね。

それじゃ次はモノの重心を扱う稽古を通して聴勁センサーを開発していくよ。

この時に使う物は木刀やバット、ダンベルなどある程度の堅さと重さがあって、バランスが独特だったり形に特徴のある物の方がやりやすいね。

逆に言えば立方体みたいな安定感のある形だとバランスが良すぎて稽古しにくいかもだね。

今回は木刀を例に話を進めていくよ。

まずは木刀を手で持つけど、この時に目を使った視覚情報に頼らずに木刀の重みを感じるのがポイントだね。

手を通した触覚センサーを通じて木刀の重心を感じたり、木刀をゆるゆると動かして重心の変化を感じるのもいい感じだね。

木刀は反りのある複雑な形をしているから、

例えば木刀を両手で握って正面を向く「正眼の構え^{せいがん}」をしてから、そのまま刀身をゆっくり横に寝かせていくと木刀の重心が変化していくよね。

木刀を傾けたことによる僅かな重心の変化を、手を通して感じていけるわけだね。

そんな感じで木刀を振り上げたり、振り下ろしたり、横に動かしたり、刀身を寝かせたりと、ゆっくりとした動作で木刀を動かして、動いた時に重心がどう変化していくかを細やかに感じていく訳だね。

それじゃ今話したことをしばらくやってみてね。

(60)

感覚に慣れてきたら今度は目をつぶって木刀を動かしていくよ。

目をつぶってから木刀をゆっくりと動かす。

そして重心の変化をしっかりと感じていく。

この時に可能なら重心の変化を通して木刀の形をイメージできると更にいいかんじだね。

木刀の重心の変化や手を通した感覚で木刀の形を立体的に捉えて、手のセンサーを通して木刀の形を再現して、脳内で3Dモデルのように立体として捉えるわけだね。

コレはどういう稽古かというと、手を通して木刀の重心を感じ取り、その形を脳内で再現することで物体との接触を通して対象の重心や構造を読み取る訓練をしているわけだね。

この知覚と認識を伸ばしていけば、モノや人を掴んだだけで対象の構造や重心や動きを感じ取れるようになるし、力の流れも読み取りやすくなる。

人間の体ってのはちゃんと稽古すれば機械より繊細かつ複雑なセンサーを所持することが出来るからね。

この稽古はそうしたセンサーを磨くのに最適だからね。

それじゃ、目をつぶった状態で木刀を動かして、見えていなくても木刀の状態が頭の中に浮かぶくらいに重心の変化を細やかに感じ取ってみてね。

(65)

最後は直接モノを触ってセンサーを開発していくよ。

枕やクッションみたいな柔らかい物を直接手に掴んでみてね。

(5)

手に掴んだらそれを押したりクルクル回したりして、中のワタの形や位置や重心配分を感じたり、どんな構造をしているかを手のセンサーを通して立体的に感じてみてね。

感覚としては、手で触って立体スキャンやソナーのように物体の構造を読み取る事。そして対象の構造を目をつぶっても立体的に思い浮かべることが出来たらいい感じだね。

それじゃ今の知識を参考に手を使って対象をスキャンしてみてね。

(75)

はいOKだよ。

この稽古は対人稽古をする機会がない人向けの内容だったけど、一人稽古をする時に役立つ内容だから、堅いモノや柔らかいモノ、複雑な構造のものなど様々なものに対して行えば感覚が鋭くなることうけあいだよ。

機械工学を学んでいるエンジニアの人なら機械の調子を鋭く見抜くことができるようになるし、医療関係の人なら患者の具合の変化にも敏感になれる。

普段の生活でも役立つたぐいのセンサーだから、うまく使いこなしてみてね。

■実践6 グラウンディング

稽古の最後は整理体操がわりのグラウンディングだよ。

これはやってもやらなくてもいいけど、稽古で肌感覚や全身のセンサーが敏感になりすぎたと感じた人や、敏感になりすぎてその感覚に慣れなかったり、少し落ち着かない気分になってる人は、この内容を行なって体の感覚を落ち着かせてね。

それじゃ体の意識を下半身へと集めつつ、おへソからやや下10センチくらいの場所、丹田の位置に両手を優しく置いて温めていってね。

(30)

そのまま両手を動かして下腹部全体を優しくマッサージだよ。

(25)

大地に足がしっかり着いた安定感を感じつつ、足の指をぐにぐにと動かしながら足裏にも意識を集めてみてね。

頭を涼しく、下半身を暖かくして、

足裏や下腹部に意識を集めつつ、下腹部を優しくすりすりマッサージして心と体を落ちつかせていくよ。

(75)

意識と体が落ち着いてきた所で一回大きく深呼吸。

(8)

はいOKだよ。

これで聴勁の稽古は完了だよ。

■まとめ

今日も稽古おつかれさまっ！

今回はかなりボリュームがある内容になったけどどうだったかな？

それじゃ最後はまとめの知識を話していくよ。

まずは接触型の聴勁について。

対人稽古では、ある程度慣れてきたら攻め手側も受け手側もお互いがお互いをスキャンしながら押したり引いたりすると効率がいいね。

これを行えば、受ける側の聴勁と攻める側の聴勁を同時に開発しやすくなるからね。

受け手側はうまく力をいなしで。

攻め手側はどんな感じに力をいなされているかを細やかに感じ取る。

お互いが攻守を同時に行うことでスムーズな聴勁センサーが開発されるから一粒で二度美味しいね。

聴勁は全身をセンサーにするのが重要で、皮膚だけで相手の動きを感じるというよりも、体の細胞全部を感圧センサーにして相手の動きを立体的に感じ取るといいね。

この感覚はより厳密に言うなら、相手の動きを感じとるというよりも「相手の力の流れを聞きとる」って表現の方が的確だね。

感じとるっていうとレスポンスがワンテンポ遅れるようなイメージがあるけど、聴くっていうとタイムラグ無しに感じられるイメージがあるからね。

音は立体的だし体全体で感じ取れるし、体に瞬時に染み入るからね。

だから音が体に染み入るように相手の力をタイムラグなしにダイレクトに読み取って行けるわけだね。

「勁（けい）を聴く」と書いて聴勁と表現するのは事象を適切に表現した言葉だと僕は思うよ。

次は「物を使った聴勁」について。

物の重心を感じるためには重力に適合してそれを感じられるようになるといいね。

具体的なメソッドとしては、かばねーちゃんが教えてくれた意識体術シーズンワンの第7巻「物干し竿」なんかは体の重心や物の重心を感じるのにとっても役立つし、足を踏ん張らない無駄のない体の使い方も身につくからおすすめだよ。

次は遠隔型の聴勁について

遠隔型の聴勁だけど、自分の周りにある風がどんなふうに吹いているかを感じたり立体的に捉えるのもいいね。

つまり自分に吹きつける風の流れから感覚を延長して、周囲にある風の流れまで感じたり、周囲の風の動きを推測したりするわけだね。

この感覚を磨いていくと自分の体の外にまでセンサーが広がり、場の雰囲気や他人の気配を感じとることがうまくなるよ。

日常世界でたまにいる「気配の変化に異様に敏感な人」や「危機感知センサーが鋭い人」ってのは大抵がこうした拡張センサーを所持しているケースが多いね。

あと、空間的な聴勁は春の暖かい風や夏のぬるい風などをつかって裸に近い状態で稽古するのもおすすめだね。

人間の体は締め付けられていると厳密にはリラックスできないし、ハイパフォーマンスが発揮できない。

例えば現代の下着はゴムが強くてキツキツだし、お尻が小さく見えるジーパンなんかは骨盤を締め付けたりする。

ああいったものはリラックスの観点から言えば減点だから、^{きむえ}作務衣や着物、フンドシみたいな和の服装は理にかなっているといえるね。

あと、聴勁を鍛えるには風以外にもプールや川、海、スーパー銭湯のジャグジー風呂みたいに、水の流れがある場所での稽古はおすすめだよ。

水の細やかな流れを感じたり、水の流れに身を委ねたりすれば繊細な感覚が身につくし、滝に打たれる過酷な修行をしなくても効果が出やすいからね。

水を使った稽古はどれも力の流れを全身で感じるのに役立つし、水は質量があるぶん力の流れを感じ取るのに最適な稽古ができるし、特に海や川なんかは水の流れが複雑な分、精密なセンサーが開発されるからね。

かなりおすすめだよ。

次は補足知識について。

聴勁の感覚は共感覚保持者だと身につきやすいね。

音を色で見たり、色を温度で見るなどの共感覚は聴勁の技法とすごく相性が良くて、相手の力の流れを、触覚だけでなく別の感覚器を通して感じ取れると複合センサーとして相手の力を捉えやすくなるからね。

共感覚を所持していない人でも「相手の動きを読む」という認識じゃなくて「相手の動きを聴く」という認識で稽古を行っていけばビビッと来やすくなるよ。

こうした捉え方の違いは僅かな違いだけど、結果としては大きな違いになるからね。

最後にいくつかのおまけ知識。

昔の中国拳法漫画で主人公がお皿を割ってしまい。それに対して中国拳法を使える店主さんが、「聴勁を使えば皿の声を聞けるようになるから、皿が落ちる前に気付いて割らないようになるよ」みたいな会話シーンがあったと思うけど、あの表現はとても理にかなっているね。

人間は自分の手で触れた物を体の延長として捉えて、延長センサーを通して直接触れていないものまで感じ取る優れた機能を所持しているからね。

だから、お皿に触れていればお皿が傾く気配を感じとって先手を打てるようになるし。

トングを使って惣菜パンにちょこっと触れるだけで、パンの堅さや食感まで感じ取れたりできるし。

センサーを鍛え込んだり共感覚を使えばトングを通してパンの味まで推察することもできるようになるからね。

こうしたセンサーが鋭くなると現代社会ではかなり役立つよ。

例えばコンビニのパンをビニール越しにふれるだけで味の想像ができたリ。

真っ暗な場所でも手にしたナイフとフォークの感覚を通してステーキをそつなく食べたり。

俗っぽいところではピロートークなどで相手に触れて質問することで相手の体の硬直具合を読み取って浮気を判別したりとか。

ビジネスシーンで聴勁を利用して相手の心理状態や嘘を見抜いたりとか。

詐欺の気配を見抜いたりだとか。

人間は嘘をつける生き物だからこそ聴勁の力は自己防衛として役立つわけだね。

こうした野性のセンサーは現代社会では失っている人が殆どだけど、だからこそ稽古して聴勁を開発していけば、はたから見たらエスパーのように不思議な力の持ち主に見えるから、過酷な現代社会を生き残るサバイバル技術として聴勁を役立ててみてね。

あと今回はおまけでいくつかの画像を同封しておいたから、そちらも参考にして稽古してみてね。

それじゃあ今回の稽古はこれで終了だよ。

お疲れ様っ！

(終)