

市民公開講座

「氣と健康」

一般社団法人 心身統一合氣道会 会長

藤 平 信 一

私は「心身統一合氣道」という武道の継承者として、国内外で指導と普及を行っています。心身統一合氣道の稽古の目的は「人間が本来持っている力を発揮する」ことです。そのため、合氣道に関心がある方だけではなく、スポーツ・芸術・ビジネス・学術など様々な分野で活躍する皆さんが学んでいます。2025 年現在、世界 30 カ国で約 3 万人が言語・文化・宗教の違いを超えて学んでいます。年齢や性別に関係なく、障害を持つ方も一緒に活動しています。

本講演では、「氣と健康」をテーマに、心と体の健康を保つ上で最も重要な「姿勢」と「呼吸」について、実際にご体験いただきながら具体的にお伝えいたします。

自然な姿勢には自然な安定があります。体に余分な力が入ることで、元々、人間が持っているバランスを失います。不安定な姿勢では力を発揮できず、首・肩・背中・腰・膝などに負担が生じて怪我や故障の原因となります。また、姿勢が安定しないと疲れやすくなり、集中力を持続できなくなります。簡単な方法によって自然な姿勢を確認できます。

過度な緊張やストレスが心身に与える影響は大きく、あらゆる不調の元となります。そういう状態では意識は頭や上体にあり、いわゆる「上ずった状態」になっています。心が安らかであるためには上ずった意識を下げるのが重要です。その具体的な方法が「呼吸を静める」ことで、誰もがすぐに実践できます。

人間は天地自然の一部の存在であり、天地自然との繋がりを感じられる状態が本来です。しかし、強すぎる個人主義、社会での心の分断、触れ合いの欠如など、天地自然との繋がりを感じられなくなることで孤立し、不安が生じます。SNS が普及し、知識や情報だけの繋がりとなったことで、さらに孤独感を高めています。「姿勢」と「呼吸」を通じて、天地自然との繋がりを感じる事が本講演のテーマです。