

基本体

(基本の姿勢と動作)

基本の姿勢(4つ)

- 1、立った姿勢
- 2、腰かけた姿勢
- 3、すわった姿勢(正坐)
- 4、爪立って腰をおろした姿勢(跪坐・蹲踞)

基本の動作(8つ)

- 1、立ち方
- 2、すわり方
- 3、歩き方
- 4、停止体の回り方
- 5、歩行中の回り方
- 6、坐しての回り方(開き足)
- 7、礼(坐礼・立礼)
- 8、揖

動作の注意点(8つ)

基本体とその動作については、表現の困難さからとかく形にとらわれがちで、間合い、息合い、気合い等について意をつくしえないことを諒とされた。

次の8つの注意点を心得て習得することが肝要である。

- 1、体の構えや起居進退は、しっかりと心に銘じ、心に覚えて動作することが大切である。
これが**生氣体**(実体)となる。心を離れて形ばかりとらわれては死気体(虚体)となる。体と心との関係は物に影が伴うとおなじである。
- 2、起居進退に最も大切なことは、「**胴造り**」である。「胴造り」の完成は自然体であり、容儀を正しくする根本である。
「胴造り」は射位に立ってからのみ行う動作ではなく、少なくとも射場に入るときからできていなければならない。
- 3、**目づかい**は大切である。心のまとまりは目によって示される。したがって目の使い方に注意しなければならない。
目は常に半眼に開き、鼻頭を通してやわらかで生氣をもつことが肝要であるといわれている。
なお、受礼者に対する礼・前後の揖・足踏み・弦調べ・物見等は、それぞれの意義をわきまえて、目づかいを正しく行うべきである。
かくして心気も整い、全体が目映る。その極地は心眼に映るといわれている。
- 4、動作は、**正しい呼吸**に合わせて行うことが良い。ことに、動きの短い動作ほど呼吸に注意することが肝要である。動作と息合いとの関係は大切であり、習熟すれば呼吸も意識しないようになり、動作も生きてくる。
- 5、すべての動作は、**腰が基幹**となる。腰は体の中心である。礼をするにも、立つにも、坐るにも、歩くにも、回るにも、腰が本である。腰が据わっていなければ体はくずれ、動作が乱れる。
- 6、動作には**残心(身)**が大切である。立つ、坐る、回る、揖、礼等いずれも動作のきまるところにはとくに気を注ぎ、残心(身)が伴わなければならない。
一つの動作の終わりには残心(身)に注意し、よく締めくくって次の動作に移ることがよい。
- 7、動作には、すべて**間**が大切である。動作中に間が乱れないよう、また射場の状況によって緩急・軽重よろしきをえなければならない。ことに多人数で行射するときは、自身の間、相互の間、全体の間を、よく注意することが必要である。
- 8、動作は、初めのうちは**基本に則り、大きく且つ急所々々を確実に行う**ことがよい。習熟するに従って技は小さくなり、よどみなく、スラスラと運びうようになり、自然の動作となる。初めから練達者の真似をしても、それは実りのない形骸に過ぎない。