

## 護身道との出会い

山口新聞東流西流コラム 3月1日掲載

会社を退職後、実家に帰ってきて自然農（耕さない・農薬や肥料を用いない）をベースに護身教室と瞑想から始める天真書法塾の教室を開いています。

護身道との出会いは42歳の頃。それまでは、中学時代にバスケットボール、大学時代にはローイングボート、社会人では定年後農業ができる体力作りのためのウエイトトレーニングやソフトボール、トライアスロンとうまくはありませんが、西洋のスポーツを楽しんでおりました。

トライアスロンをしている時、脳に奇形が見つかり、全てをいったんストップしました。手術をして問題は無くなりましたが、それまでは毎日トレーニングしていたので、突然することがなくなり毎日が日曜日になりました。

そこで以前から勧められていた気功と護身道を始めました。護身道では技に入る前に「丹田」を意識した力みのない体の使い方を習い、日常生活に効果がでてきました。

実家がミカン農家をしていており、収穫時期には手伝いに帰っていました。ウエイトトレーニングをしている時は力任せに運搬作業をするのですぐにダウンしていました。丹田を意識して運搬作業すると体への負担が少なく、土日2日間手伝いと夜行バスでの往復をしても体は大丈夫でした。