

Ito's Fusion: Sunrise, Sunset, and the Sun Rises Again!

陽はまた昇る！ *Hi wa mata noboru!*

By H.F. Ito

Background

As I get older it is hard to do *Tenso*. *Kenko Taiso* takes too much time and is too intense for my body. This makes me wonder “What is the true *Seiritsu-Tai*?” Master Aoki recommends feet shoulder-width apart, toes slightly open, leaning slightly forward.

This is probably good when you are young and active – like leaning into a strong wind. Shintaido's *Seiritsu-Tai* is very active, good at handling people/adversaries, with a challenge coming from the front.

But as I studied Tai Chi, its version of *Seiritsu-Tai* felt more vertically straight inside myself, while Shintaido's *Seiritsu-Tai* is slightly tilted forward. Tai Chi and many other meditation exercises are less focused on challenges, and more about letting yourself be who you are. As I became more independent from Master Aoki, I started rethinking *Seiritsu Tai* for my body in this stage of life. That is why I came up with the Sunrise Sunset exercise – to reach *Seiritsu Tai* in a new way.

Sunrise Sunset is my movement fusion of:

Diamond Eight Cut

Taiki-Mai

Hoten-Kokyu-Ho

Shintaido Jump

Tenso ~ Shoko

Shintaido 10 Position Standing Meditation

Yun Shou (Tai Chi)

Zhan Chun (Tai Chi)

Da D Hui Chun (Tai Chi)

背景：

最近は歳をとって身体が固くなって来たので、天真五相の「ウン～ア」の動きが不自由になってしまった。

しかも瞑想に入る前の準備体操としては、天真柔操法は時間がかかりすぎるし、激しすぎる様に感じられる。

新体道の「正立体」は直立した身体を僅かに前に倒すことに特徴がある。この姿勢は前方からのチャレンジ（例えば、向かい風）とか、目の前の相手・聴衆・生徒に集中して対処する体勢としては優れている。この様な「正立体」と立位十瞑想法の「帰一位」の立ち方は果たして同じなのだろうか、という疑問を数年前から抱いていた。

太極拳では「タントウ」呼ばれる立位による瞑想法がある。

ワタシが師事している呉式太極拳の馬長勲老師によれば、『身体を中心軸を垂直に立てて、ただ只管に全身を緩め、心身の内外から不必要な力みと拘りを捨てさって行くと、自然（ジネン）とか太虚（タイコ）に辿り着く』との事。

その場合の立ち方は、言わばエッフェル塔の先端が真四角の基礎・基盤の中心の真上に来る様に設計されているごとく、頭の天辺の中心（百会）が立っている二本足の足裏で形成される四角の中心の真上に位置する様になる。

「帰一位」とは、この様な立ち方ではないか、と気がして仕方がない。

この型に含まれているエッセンス：

金剛八宝剣

大気舞

抱天呼吸法
新体道ジャンプ（反り跳び）
天相・証光
立位十瞑想法
太極拳の雲手（ウンシュ）
太極拳の站樁（タントウ）
大地回春（ダイチカイシュン）

Aha Moment

From Margaret Guay, a Shintaido instructor and teacher of [Body-Mind Centering](#)[®] I learned that our wishes are often expressed by our eyes and hands – we see something we want, and we point at it with our index fingers. I also learned from Margaret that whenever we want to stretch our bodies, it should always be a spiral stretch.

I was having trouble doing *Tenso* and *Ah* in *Tenshingosō*. I was stiff, and if I forced myself I would fall backwards. But from David Sirgany and Iyengar Yoga, I learned to push out my knees, and not to worry about putting my head back. It's a good way to balance; I didn't fall backwards. And then I learned to do rope climbing to reach up farther. The image of my body as a chimney comes from Master Aoki, and helped me open upwards.

All of this helped me to open my *Meimon** [命門], which is a central point in Chinese medicine, located in the lower back. It is important and beneficial to be able to lean back without closing the *Meimon* 命門.

And it makes a lot of sense from the Chinese medicine point of view. If I move my knees forward, then I can open up and bend back without

losing balance, then reach my arms over my head and around to the front.

From my Tai Chi teacher Master Ma, I learned that we can't open every part of our body at the same time. When we open one part of the body, a corresponding part has to close. When we are stretching the upper body by opening the elbows, the head needs to go forward as the elbows go back.

From the *Journal of Holistic Nursing*, I learned that the most effective speed for massage movement is 5 cm/second. I incorporated that idea into my Tai Chi practice, so now I do my Tai Chi kata much more slowly than most Tai Chi practitioners. When I move my arms up, for example, I try to lift them at about 5 cm/second. It's really quite slow!

頂いたヒント：

・新体道、及び **BMC*** のインストラクターのマーガレット・ゲイから学んだこと：

人間の眼と人差し指（の動き）はその人の思いをダイレクトに表現する。

螺旋運動は、身体を開いたり伸ばしたりする時に使える。

（例：捻り飴、紙縴、縄）

・デイヴィッド・サガニイ／アエアンガ・ヨガのインストラクター

から学んだ事：

天真五相の「ア」を一気に始めると腰を折る様な動きになってしまう。

頭を前に垂らしたまま、ユックリと膝を前方に突き出してゆくと、「命門」を開いたままで腹を突き出して後ろへ反ることができる。

顔を前方に向けてままで後ろに反ると自然に両腕が両横に垂れ下がり、胸と肩が横に開けてくる。

体を持ち上げながら、両手・両腕を左右横から同時に持ち上げようとする、肩と腰に負担がかかり過ぎるので、両手の甲で脇腹を摩りながら腕を持ち上げ、胸前～首の横筋を撫でる様にしてから人差し指を真後ろに向けて伸ばす。（顔を正面に向けたまま）

「天頂位」に向かいながら、頭を後ろに倒して喉を開く
ロープ・クライミングをイメージして上体を持ち上げる
煙突になる。顔を前方に向けたままで、二本の足の真上に両腕を真っ直ぐと立てる。（ヨガの天相）

- 太極拳の知恵： 開閉、陰と陽、実と虚 緩めると堅める
胸の開くと両肩甲骨の間は閉じる。
両肩甲骨の間を開くと胸を閉じる事になる

- タクテイル・マッサージを通じて学んだ事

原則として、1秒間に5 **cm**のスピードで施術すると癒しとしてもっとも効果大きい

その影響によって、ライフ・エックササイズで練習するときの太極拳の型のスピードは一般の太極拳の動きに比べるととってもスロー・モーションである。

- Sources:

Margaret Guay and [Bonnie Bainbridge Cohen](#): Body-Mind Centering Exercises

David Sirgany and Iyengar Yoga

The teachings of Master Ma Chang Xun

The teachings of Master Hiroyuki Aoki

Journal of Holistic Nursing

<http://stikba.ac.id/medias/journal/0898010115579769.pdf>

This writing was developed with the help of Lee Seaman and Tomi Nagai-Rothe