



龍手 Ryushu

對馬白龍画

令和二年夏季特集号
(Vol.80_2)

- Practice (P2-6 ※和訳)
- 翁先生・想い出写真 (P6)
- Ryusei Karate and myself (P11-12 ※和訳)
- 翁先生写真 (P14)

昨年秋、私は、天真正自源流 上野景範綜範より「自源流津之兵法 範士」の称号を授与され、薩洲古傳松村宗棍翁の系譜(下図)に列せられる名誉を賜りました。これは同時に、唐手を継承する龍精空手道の榮譽ともなるのです。

その喜びの余韻が残る今春、長年共に修業に励んできた龍精カナダのピーター ギッフエン錬士とピーター ゼハー師範が高段位への昇段を成し遂げました。今回はその特集として二人のエッセーを紹介いたします。

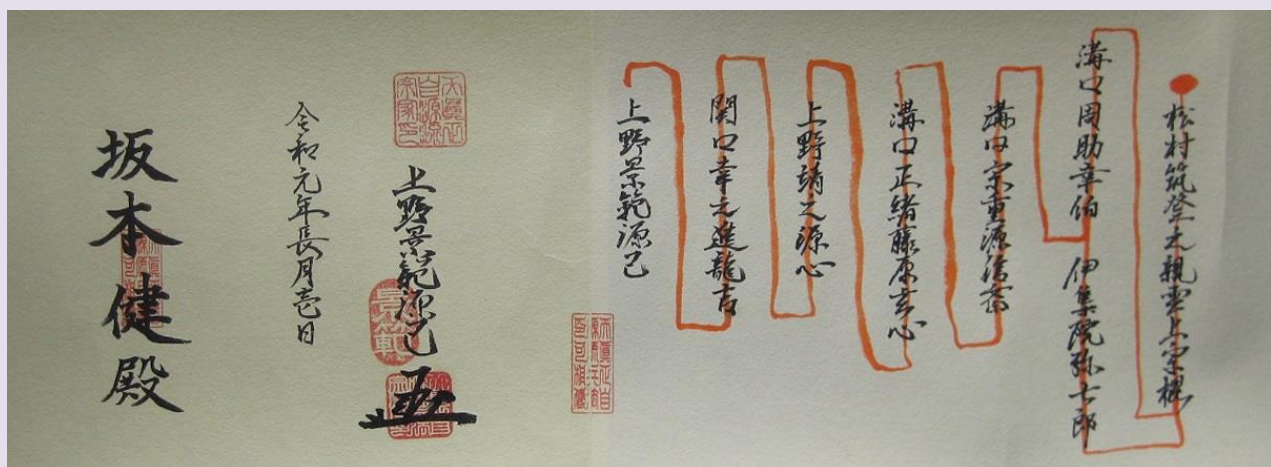
I was awarded the title of "Jigenryu Tsu no Heiho Hanshi" by Tenshinsho Jigenryu Ueno Kagenori Sohan, and I was honored to be part of the genealogy of Sasshu-Koden Matsumura Sokon-Okina (The figure below) last fall.

This is also an honor for Ryusei Karatedo which inherits Todi at the same time..

This spring with the aftertaste of happy remains, Ryusei Canada's Peter Giffen and Peter Zehr who have been training together for many years, they graded to the higher dan-ranks.

I introduce their two essays a special number this time.

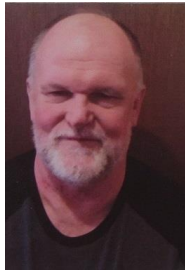
自源流 津之兵法系譜 ・ Jigenryu Tsu no Heiho genealogy





Practice

— Peter Giffen, Barrie Ryusei Karate



This is My Practice

Years ago, for my job as a freelance writer, I had to interview a large number of students and graduates of a well-know Canadian art university, for a series of profiles running in a magazine. I noticed that all the artists talked about their “practice.” Whether they were well-known artists who made good livings from their work, or they labored in obscurity, doing other jobs to support themselves, they were all connected by this sense of integrity, living true to their *practice*.

The practice was not only about the work they produced but it also encompassed their personal development as artists and people. The practice was the driving force for their lives, the prism through which they understood the world and the organizing force for all their creative energies.

As I learned about their practices, I wondered about my own. As a student of Ryusei Karate, how would I describe my practice?

My Young Practice

When I started Chito-Ryu karate, under Shane Higashi-Sensei, in 1969, at the age of 12, I was driven by the usual young boy superman fantasies. I wanted to do spectacular kicks and powerful hand strikes to easily defend myself against any attacker, and gain the admiration of my friends and family along the way.

At Higashi School of Karate I soon discovered it wasn’t easy to become a superman. The training there was very hard, and even brutal. I was often the only kid in class and by the end of sessions my gi and belt would be soaked right through with sweat, my lips would be caked white and I would be dizzy with dehydration.

I recall being forced to sit in low stances and being hit with a hard wood *shinai* if I came up at all. Sometimes we would do chain pushups, where a line of people would put their feet on the shoulders of the person behind them and then the whole line would do the push-up together. As our arms shook under the pressure of holding ourselves up, Higashi-Sensei would warn us against giving up and going down. One time he took a hunting knife and pointed it under a struggling student’s chest, and told him, “Try going down now!”

We sparred often in class and injuries were common. One time my father came to watch me practice and saw when one of the higher belts gets his nose flattened with a punch. Alarmed, he offered to drive the hurt student to the hospital, and didn’t say anything even though the injured fighter opened up packages of new shirts my father had on the back seat of the car and used them to staunch the flow of his blood.

I received my black belt (shodan) at the age of 15, having to fight a number of grown adults to pass the test. When Masami Tsuruoka-Sensei, then the head of Chito-Ryu in Canada, learned about the promotion, he thought I was too young for promotion and came to Higashi dojo to test me again. I got lucky and also passed the second time.

So our practice was mostly physical. If there was any kind of training of the mind, it involved breaking down the mental barriers we had in participating in workouts designed to drive us into the ground. Even so, I came to love this training and would come out seven days a week for classes.

A lot of our practice was designed to prepare us for karate competitions, and Higashi-Sensei produced many successful

fighters. I competed both provincially and nationally, winning a few titles. But at the same as I was competing, I was also looking forward to finishing my tournament career, so I could concentrate on a deeper karate practice, although I only had a dim idea what would involve.

Karate as Lifelong Practice

My ideas about another type of karate practice first took shape when I was 14 or 15, when Tsuyoshi Chitose, O-Sensei, the founder of Chito-Ryu, came to Toronto to conduct a series of clinics and demonstrations. His kata were unlike anything I had seen before, and many of his defensive techniques involved throws and joint locks. This was new to us because our training mainly consisted of blocks, strikes and kicks.

Many of the Canadian karateka had a difficult time doing break-falls for the first time on hard floors, trying to replicate the throws demonstrated by O-Sensei. Fortunately, I had studied judo before I escaped unscathed.

In 1977, after competing in an IAKF World Tournament in Tokyo, I accompanied Higashi-Sensei south to Kumamoto, to visit the Chito-Ryu Hombu and train with Chitose-Sensei. Over the course of two weeks of lessons, I trained almost exclusively in the kata Seisan, doing it over and over again. I began to understand the importance of kata and how it was the key to Okinawan karate. I saw how you must fill the empty form with your understanding, achieved through hard practice and study.

When I returned to Canada, I entered a national competition. Although I had never done well at kata before, this time I led the field after one round, doing the only kata I had practiced recently: Seisan. However, I fell to second place in the next round because you had to do another kata, and I hadn't practiced any others.

Two years later, I returned to Kumamoto, to live at O-Sensei's home and learn his karate for more than four months. During this time, I was introduced to some of the intricacies of Chito-Ryu technique and gradually saw a path open to a deeper practice.

But even more than technique, I was impressed by the spirit I found in Japan, where karate was not just a sport or hobby but a lifelong pursuit. Yes, Japan has lots of people who do karate casually, or as a sport, but there were senior people who make it a lifelong practice, with an ultimate aim much higher than just winning in a competition.

As I looked at the attitude and devotion of people like O-Sensei, his son-in-law Ken Sakamoto and senior students such as Masaru Inomoto, I decided that I must make this my practice also.

The Freedom to Practice

When I returned to Canada, I started to run classes at Higashi Dojo to introduce students to a new type of practice. We would explore the deeper meanings of kata, working on formal bunkai and looked other related practices, such as qigong, judo, aikido and meditation. While not many students came out to my classes, the few that did seemed to enjoy an approach that was different than the competitive one.

Following the death of O-Sensei, in 1984, I became engaged in a political practice, as dissensions fractured the Chito-Ryu organization. Conflicts between Eastern and Western Canada came to a head, and there were also problems between Canada and Japan, under O-Sensei's son Yasuhiro Chitose, the new Chito-Ryu leader.

While these conflicts are the inevitable result of a strong leader dying—leaving many competing claims about who best understood how to preserve his legacy—it was nonetheless a painful time to live through. I supported my teacher, Higashi-Sensei, as best I could, but after he decided to remain in Yasuhiro Chitose's organization, I eventually quit the Canadian Chito-Ryu organization and asked to join Sakamoto-Sensei's new Ryusei Karate association

While it was the political situation that prompted me to act, the truth was, I was happy to have the chance to follow Sakamoto-Sensei because of his approach to Chito-Ryu. After the death of O-Sensei, there was a strong movement to try preserve his karate by codifying his teaching permanently, writing it in stone.

But while he was alive, I thought, O-Sensei's karate was always changing, so why should it be unchanging now? A language, like English, that is always in flux is considered "alive." A language like Latin that is unchanging is considered "dead."

To me the attempts to put O-Sensei's teachings in an unchanging format risked making it a dead karate language. Yes, I have often heard senior karateka from different traditions talk about how they are preserving the teachings of their masters exactly. But to me this is self-deception. Every senior practitioner brings their own understanding, character and body type to their practice. So no matter how faithfully they try to preserve their teacher's teaching, their karate is by necessity different.

So I appreciated Sakamoto-Sensei's approach to trying to understand O-Sensei's technique. He practiced hard and gave himself permission to bring his own ideas to his training. He sought to demonstrate the spirit of O-Sensei's technique through the lens of his own understanding, creating a unique, personal karate.

I also respected the fact that Sakamoto-Sensei has never insisted that his senior students do his karate exactly. We can't. We're different people. Just as O-Sensei told him, "I taught you the first half, and now you must learn the second on your own," Sakamoto-Sensei has challenged us to develop our own karate, based on his teaching and our personal practice.

The practice of Gratitude

After more than 50 years of doing karate, I have come face to face with the limits of my practice. After years of over-the-top training when I was younger, my body is damaged, especially in the joints. I used to pride myself at being able to demonstrate everything I asked of my students. Now I often must talk them through difficult techniques or get someone younger to show them. I sometimes wonder if I should retire.

But more than my physical limitations I have run into my mental ones. As a young boy I had low self-esteem. Doing well in karate gave me a needed boost in confidence. But what was a useful device eventually became a crutch and then an impediment to progress as I continued to need to be seen as accomplished and skillful by others.

In my 60s I have come to realize the dangers of self-centered practice. To train for self-aggrandizement or to prove your worth again and again is a hollow practice and cannot be sustained forever.

So I realized for my practice to continue I needed to dig deeper. And just as Sakamoto-Sensei and Chitose-Sensei gave themselves permission to look elsewhere to deepen their training, I've also done so. (Of course, my results aren't nearly as impressive.)

Train My Mind

Even as the body deteriorates with age, the mind and spirit can stay strong. To find true freedom here I have studied meditation under the guidance of a Zen teacher for a number of years.

I used to think the aim of meditation was to find tranquility. I have come to learn that it is a tool to help accept

yourself as you are at any given moment. Rather than running away from difficult thoughts and states of mind, I am learning how to sit with them and experience them fully, lessening their hold on me and gaining understanding about how they arise.

The unfettered mind is essential to true karate progress. I am a long way from achieving this but every day I get on my cushion or chair and try again.

Train My Body

In karate we are told such things such as lower the shoulders, drop our weight and relax our body. But really what do these concepts mean? And how do you achieve them?

To get greater understanding, I have incorporated training exercises from other martial arts. With them I am beginning to get a small understanding of the body connection you need to perform higher-level karate technique.

The exercises are designed to lower my scapula and loosen my body, so I can get a proper body connection and an internal drop, allowing me to execute more powerful technique without a lot of muscular strength. The looseness also enables me to move quickly, making up for some of the speed lost with age.

My practice is also changing my hip action. Rather than doing a simple rotation or vibration along a horizontal plain, I am learning to drop the hip down the centre line during its rotation, achieving a downward spiral of power.

I have changed my ideas on kime, or focus of power. Rather than achieving power by locking my muscles upon contact with a strike or block, I am loosening them to release more energy than I could before. To ensure there is no break in the power train, I concentrate on correct body alignment, rather than contraction.

To facilitate this kind of power release, I've also been experimenting with my breathing patterns, trying reverse breathing. Rather than breathing in and letting my diaphragm expand and then contract as I breath out, I do the reverse. I contract as I breath it, with the feeling of forcing my energy up my spine, and the let the diaphragm expand as I breath out, with the feeling of releasing energy with a relaxed body.

After so many of years of training a certain way, I find it difficult to learn to release the tension in my body. But the preliminary results I have achieved so far convince me that this is the way to go.

Train My Students

Part of growing in karate is committing to train others and not just yourself. To show respect to my teachers and to help others discover the benefits of karate, I teach at my dojo, Barrie Ryusei Karate.

With my kids' class, I try to gear the training to their bodies and level of development. This means I must teach techniques like high kicks and jumping attacks that I can no longer show. To avoid this because of my limitations wouldn't be fair to them.

For my senior adult students, I try to teach in a way that helps them avoid the kind of injuries I have experienced. I also try to share any advanced insights that I have achieved in my own training to speed their progress along.

Higashi-Sensei always said that a good teacher will train his students to be better than him or her. I think that is a good aim and what I try to do.

Train My Gratitude

I have learned to reanimate my practice by cultivating compassion for others and remembering my gratitude for my teachers and seniors. I would not have progressed to where I am without their instruction and kindness along the way.

While I have been helped by many people, my principle teachers have been:

- Shane Higashi
- Ken Sakamoto
- Tsuyoshi Chitose
- Ted Jungblut
- Masaru Inomoto
- Yasuhiro Chitose
- Masami Tsuruoka



I am grateful for the way they have shown me. I know not everyone on this list would approve of some of the choices I have made in my karate practice, but even so, I try to remain true to the spirit of their teaching and ask for forgiveness for my shortcomings.

In the past, I was often saddened by how the world changes, watching the rise and fall of the people and the world I know. But I have also come to see the beauty in this inevitable change.

In Canada we clearly experience the transformation of seasons: the promise of spring followed by the warm, glorious living of summer, the bounty of autumn and the cold renewal of winter. And I am grateful to be able to make this part of my practice, too.



—OH Sensei in KY. _ U.S. Chitoryu Yoseikan (1973) —



—Summer camp at Shimabara Nagasaki with Sakamoto sensei (1979)—

実践

バレエ龍精
ピーター ギッフェン

彼らの実践

数年前、フリーランスライターとしての仕事のために、雑誌に掲載されている一連のプロフィールについて、有名なカナダの美術大学の多数の学生と卒業生にインタビューしなければなりません。私はその時、すべてのアーティストが「実践に忠実に生きる」について語っていることに気づきました。彼らは、作品から良い生活を送っている有名なアーティストであろうと、苦勞しながらも自分自身のアートを支えるために他の仕事をしていようと、彼らはすべて実践という誠実さの感覚でつながっているのです。

実践は彼らが制作した作品だけでなく、他のアーティストや彼らの個人的な発展も含んでいました。実践は彼らの人生の原動力であり、彼らが世界を理解するプリズムであり、すべての創造的エネルギーの組織力なのです。

私は、彼らの実践について学んだように自分自身について疑問を持ったのです。龍精空手の修業者として自分自身の実践とする練習をどのように表現するのか？

若い時代

私は 12 歳の頃いつも少年スーパーマンの空想に駆られました。何故ならば、悪者から身を守るために強力なハンドストライクとキックを食らわして友人や家族から賞賛を受けたかったのです。そしてその年、私はシェーン東先生の道場で千歳流空手道を始めました。

私はそこで直ぐにスーパーマンになるのは簡単ではないことに気がきました。そこでの練習はとても厳しく過酷でした。私はクラスで唯一の少年だったこともあり、練習の終わり頃には空手衣と帯は汗にまみれ、時には唇は白く固まり、脱水症でめまいがすることが何度となくありました。

四股姿勢をとられシナイで打たれたこと、後ろの人の肩に足を乗せ列を作ったのチェーンの腕立て伏せ、狩猟用ナイフを胸下においての手首立て、そして東先生の“あきらめるな！”の気合いを思い出します。

クラスでは頻繁に組手スパーリングがあり度々怪我をしました。父が私の練習を見に来ていた時のことです。組手の練習中、有段者が放った上段突きが練習相手の顔面を強打してしまい鼻から出血してしまいました。父は、傷ついた生徒を心配し病院に連れて行くことを申し出て、傷ついた彼を車に運んで応急処置をしたのですが、後部座席は血で染まっていたとのことです。

私は 15 歳で黒帯に昇段しました。審査に合格するために多くの大人達と戦わなければなりません。カナダ千歳流の本部長鶴岡正美先生が私のプロモーションについて知った時、彼は私が昇進するには若すぎると思い、再び私を審査するために東道場に来たのです。幸いなことに私は二度目の審査で合格しました。

このように、私たちの練習はほとんど物理的なものでした。何らかの心の訓練があった場合、それは私たちを極限にまで追い込むようにプログラムされたトレーニングで、参加する際には自身が持っている精神的な障壁を打破することを要求されました。それでも私は、このトレーニングが大好きになり週 7 日クラスに出たほどです。

私たちの練習の多くは空手競技試合の準備のためにプログラムされており、東先生は多くの選手を生み出すことに成功しました。私は州と全国両方の大会に出場し、いくつものタイトルを獲得しました。とは言え、私は競技をしているのと同じように、トーナメントのキャリアを終えることも楽しみにしていたので空手の練習に集中することができたのです。

生涯練習としての空手

組手とは別のタイプの空手の練習についての私のアイデアは、私が 14 才か 15 才の時に見た形にあります。千歳流の創始者である千歳強直先生がトロントに訪され、一連のクリニックとデモンストレーションを行いました。彼の形は、私が以前に見たものとは異なり、彼の防御技術の多くは投げと関節技を含んでいました。私たちのトレーニングは主に受け、突き、蹴りで構成されていたため、私たちにとっては斬新なことでした。

カナダ国内の空手家の多くは、千歳先生が示した投げ技を再現しようとしていましたが、固い床なので苦勞

しました。幸いなことに、私は柔道を勉強していたので無傷ですみました。

1977 年、私は東京で IAKF ワールドトーナメントに出場した後、東先生と共に熊本に行き、千歳流総本部を訪れ、千歳先生と練習を行いました。2 週間のレッスン中、私は形セイサンを中心に練習し何度も繰り返し、形の重要性和それが沖縄の空手の鍵であることを理解し始めました。そして、空手の形を自分の理解で満たす必要がある事を知ったのです。

カナダに戻り、私は全国大会に参加しました。私は形試合で良い成績をあげたことはありませんでしたが、今回は 1 回目に最近練習した唯一の形であるセイサンをやり通過しました。しかし、次の 2 回目のラウンドでは 2 位になりました。理由は、セイサンとは別の形をやらなければならなかったからです。私は他の形の練習はしていませんでした。

2 年後、私は熊本に戻り、千歳先生の家でお世話になりながら彼の空手を四か月以上学びました。この間、私は千唐流の複雑な技のいくつかを紹介され徐々に深い実践への道を開いていきました。

しかし私は、テクニック以上に、日本で見つけた精神に感銘を受けました。それは、空手は単にスポーツや趣味ではなく生涯の追求ということです。空手を何気なくまたはスポーツとして空手をしている人がたくさんいますが、生涯の練習とするシニアの人がいたのです。

大先生の義理の息子の坂本 健そして井野元 勝先生達の空手に対する態度と献身を見て、私もこれを実践しなければならないと決めました。

実践の自由

熊本からカナダに戻った後、私は東道場で新しいタイプの練習を生徒に紹介するためにクラスを始めました。

私たちは、形のより深い意味を探り、正式なブンカイに取り組み、気功、柔道、合気道、瞑想など、他の関連する慣行を探しました。多くの生徒が私のクラスに出てきたわけではありませんが、競技性とは異なるアプローチを楽しんでいるように見える生徒が何人もおりました。

大先生の死後、1984 年、私は組織の業務に従事するようになりました。そこで私は、カナダ国内の東部と西部の対立が浮上していると感じ始めました。そして、大先生の息子で新しい千唐流の指導者千歳安広の下で起こりつつある、カナダと日本の間の問題も同様だったのです。

それらの対立は、強い指導者が死ぬことで起こる必然的な結果であり、誰が大先生の遺産を守る方法を最もよく理解しているかについて多くの競合する主張が出され、より多くの苦勞する時間が費やされました。私はできる限りを尽くして東先生をサポートしましたが、彼は千歳安広の組織に留まることを決めました。その後私は、最終的にカナダ千歳流を辞め、坂本先生に龍精千唐流空手に参加できるように頼みました。

政治的状況のせいで行動するようになりましたが、実は、坂本先生の千唐流へのアプローチのおかげで、彼をフォローすることができてうれしかったのです。大先生の死後、彼には大先生の教えを永久に成文化し、石に刻むことによって大先生の空手を守ろうとする強い意志がありました。

しかしながら、大先生の空手は常に変化していると感じていたのですが、なぜ今は変わらないのでしょうか？英語の言語では、「常に流動的である」とは「生きている」と見なされます。ラテン語のような不変の言語は「死んでいる」と見なされます。

私にとって、大先生の教えを不変の形式にしようとする試みは、空手の死語になる危険性を持つのです。私はしばしば、さまざまな伝統の上級空手家が、どのように彼らのマスターの教えを正確に保存しているのかについて話をします。しかし、私にとってこれは自己欺瞞です。すべての上級空手家は、自分の理解、性格、体型を実践に取り入れます。マスターの教えをどれほど忠実に守ろうとしても、空手は必然的に異なるのです。

ですから私は、大先生のテクニックを理解しようとする坂本先生のアプローチに感謝するのです。彼は一生懸命練習し、彼自身のアイデアを自分達のトレーニングに持ち込むことに賛成しています。彼は、大先生のテクニックの精神を彼自身の理解のレンズ

を通して示し、ユニークで個人的な空手を作り上げようと思いました。

私はまた、坂本先生は、先輩の空手を正確にやっていると主張したことがない、という事実を尊重しました。そうなのです…私たちはさまざまなのです。大先生が「前半は教えたが、今度は自分で後半を学ばなければならない」と言ったように、坂本先生は、大先生の教えと個人的な練習に基づいて、自分の空手を自身で開発し挑戦するようと言うのです。

感謝の実践

私は 50 年以上空手をやっていて練習の限界に直面しました。何故ならば、限界を越えた練習によって各関節が損傷してしまったからなのです。私はこれまで生徒達に彼らが求めたすべての動きを実証できることにたいして誇りを持っていました。しかし難しいテクニックについて会話あるいは弟子の指導者を通して伝えなければならないようになり引退を考えたことがありました。

だがそのような物理的な限界以上に精神的な限界にもぶつかったのです。若い頃の私は自尊心が低く、空手でうまくやることで自信を保っていました。しかし、有用な装置であったものが松葉杖になり、他力に任せるという弱い心が進歩の障害になったのです。

60 代で、私は自己中心的な練習の危険性に気付きました。それは、自己拡大の訓練や自分の価値を証明するだけのための行動は空虚な習慣であり、永遠に続くことはできないということです。

私は練習を続けるには、もっと本質を深く掘り下げる必要があることに気づきました。そして、千歳先生や坂本先生が修業を深めるために他のアート(武術)を研究する許可を与えたように、私もそうしました。(もちろん、私の結果はそれほど印象的ではありません。)

私の心を鍛える

年齢とともに身体の状態が弱体化しても、心と精神は強く維持することが出来ます。そこで私は真の自由を見つけるために何年もの間、禅の先生の指導の下で瞑想を実践してきました。

私は、瞑想の目的は静けさを見つけることだと思っていましたが、どんな瞬間でも自分自身を受け入れ助けるツールであることを知るようになりました。難しい考えと心のありさまから逃げるよりはむしろ、私は彼らと共に座って、彼らを経験する方法を学び、頼る心を少なくしそしてどのように自力の姿が現れるかについての理解を得ていくのです。

自由な心は、空手の真の進歩にとって不可欠です。私はこれを達成するのに長い道のりですが、毎日クッションや椅子に乗ってもう一度やり直しているのです。

私の体を鍛える

空手では、肩を下げ…体をリラックスさせよ、の言葉を度々耳にします。しかし、それらの概念とはどういう意味ですか？そして、それらをどのように達成するのですか？

理解を深めるために、私は他の武道の練習方法を取り入れました。それにより、私は高いレベルの空手テクニックを実行するために必要な身体のつながりについて理解し始めています。

その練習方法として、肩甲骨を下げて体をほぐすように脱力し、それにより適切な体の接続と内部の落下を得ることができ、筋肉の力をあまり必要とせずにより強力なテクニックが実行できるようになります。そして“ゆるみ”は、素早く動くことを可能にし、年齢とともに失われる速度の一部を補うことができるのです。

私の練習は、股関節の動作を変えることです。それは、水平面に沿って単純な回転や振動を行うのではなく、回転中にヒップを中心線に落とし、下向きのらせん状の力を実現することを学ぶのです。

私は、キメまたは力の焦点に関する私の考えを変えました。ストライクやブロックとの接触時に筋肉をロックして力を得るのではなく、以前よりも多くのエネルギーを放出するために筋肉を緩めています。パワートレインに崩れがないことを確認するため収縮ではなく正しい身体のアライメント(連なり)に集中します。

この種のパワーリリースを促進するために、私は逆呼吸を試みています。それは、息を吸い込んで横隔膜を膨らませてから息を吐きながら収縮させるのではなく、逆に行う方法です。呼吸をすると収縮し、そのエネルギーを背骨に押し上げていく感じで、それはまた、息を吐くと横隔膜が広がり、リラックスした体でエネルギーを放出する感覚です。

何年にもわたる特定の方法でのトレーニングの後、体の緊張を解放することを学ぶのは難しいと感じています。しかし、私がこれまでに達成した予備的な結果は、これが「理の道」とであると確信していません。

生徒を訓練する

空手の成長の一部は、自分自身だけでなく他の人を訓練することです。私は自分が教えるバレー龍精道場では、導いてくれる大先生に敬意を示し、練習生たちには他の空手の利点を発見できるように指導しています。

子供のクラスでは、彼らの体の発達レベルに応じてのトレーニング調整をします。これは、ハイキックやジャンプアタックなどのテクニックを教える必要があることを意味し、すべての練習の基礎となるのです。

一般練習生には、私が経験した怪我を避けそして助けるためのいくつかの方法を教えるようにしています。また、自分のトレーニングで達成した高度な洞察を共有し、それらの進歩を加速させるようにしています。

東先生はいつも、「良い先生は、生徒を自分よりも上手に養成するだろう」と言っていました。

それは私にとっても良い目標であり、私が実践しようとするのだと思っています。

私の感謝を訓練する

私は他の人への思いやりを培い、先生や先輩への感謝を自覚することで自分の実践を蘇らせることを学びました。彼らの指示と親切心がなければ今私が居る場所に辿りつくことができなかつたでしょう。

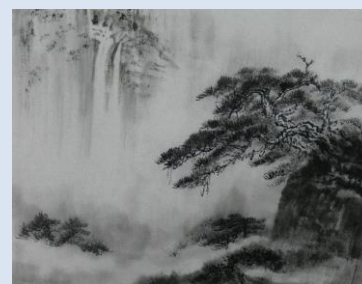
私は多くの人々に助けられてきましたが、私の主な先生は次のとおりです。

- ・シェーン 東
- ・坂本 健
- ・千歳 強直
- ・テッド ヤンプラット
- ・井野元 勝
- ・千歳 安広
- ・鶴岡 政美

私は彼らの指導に感謝しています。私はこのリストの全員が私の空手練習で行った選択のいくつかを認めてくれるわけではないことを知っています。しかしそうであっても、彼らの教えの精神に忠実であり、私の欠点を許してくれるようお願いするものです。

過去に、私はこれまで度々自分の世界の変化を悲しみ、そして私が知る世界の盛衰を見てきました。しかしながら、避けられない変化の中に美しさも見てきました。

カナダでは、季節の変化を明確に経験することができます。春の約束、それに続く夏の温かく輝かしい生活、秋の恵み、厳しいと冬の寒さ。私は、この四季の情緒を練習の一部に加えることができる素晴らしさに感謝します。





RYUSEI KARATE AND MYSELF (Watashi)

Written by **Peter Zehr** 2019



Ryusei karate has become very important to me and the way I live my life, something I never thought about or understood many years ago when I started training in Chitoryu. How then have I become a student of Ryusei? I was drawn to karate at an early age due to bullying and so on at school. My martial art journey would not start until many years later, when at 21 years of age I began my formal training learning Chitoryu karate. I liked the bunkai and applications of kata movement. Chitoryu unfortunately (here in Canada) became focused on tournament point fighting and I started to become dissatisfied with the training.

I began my own research into the bunkai and applications and they started to become alive and useful. This was frowned on by the head of Canadian Chitoryu as he wanted to hold onto the set forms that frankly did not work most of the time. This process led me to discover dead weight although I did not realize at the time how important it would become as one of many key points to soft power.

Fast forward to the end of 19 years of Chitoryu training and seeing Sakamoto Sensei in 2000. He had what I wanted and the decision was made to leave Chitoryu and join Ryusei. Immediately it was clear to me that the choice had been inevitable as the focus was on real, useful technique. I had started a career with the Ontario Provincial Police in 1998 and the techniques I saw in Ryusei would become useful in my career.

Sakamoto Sensei has been in Canada numerous times since then and I have also been to Japan. As my understanding of Ryusei karate has grown each time I have trained with Sensei has verified my training and my direction. The soft power was evident as he applied technique to me and the ease he moved me and had me greet the floor was impressive. I have studied the video's over and over again trying to grasp the elusive moves. Even as a skilled karateka, video does not replace your instructor, but it does allow for review after he has shown technique.

As I continued to study the kata, bunkai, weapons and their relation to one another I realized I was becoming more connected in my technique. I was able to apply the teaching of Sensei into my own karate, my Ryusei was becoming more powerful. I use the word powerful because it is not the same as strong. A wooden post is strong, but an ocean wave is powerful and can dislodge the strong post easily. This was a hard truth for me to understand. As a young man I was very strong, but as I grew older this started to leave and I started to become powerful.



As I trained in Ryusei my focus became more on connection of body, use of fascia tissue between muscles and proper hip and alignment. Of course specific training such as meditation and two person connection testing drills were very important to achieve this. This type of training continues always. This then led to my relearning all of the kata, bunkai and weapons. I had to build on what I had, but change it to my new level of technique and power. The process has been long as I have decades of "incorrect" technique to repair.

Ryusei has also helped in life especially when difficult times came upon me. Some such times were loss of a friend in a car accident, loss of my parents, my business to name a few. I was always able to use the spiritual and physical parts of Ryusei to help me work through the difficult times. This shows the power of how intense training can help us through dark times. So as I continue on my journey I find that Ryusei works within me to be strong in adverse conditions. I use the concepts of forward and back, up and down and side to side to improve my technique and also to help in all aspects of life. Becoming full of the technique instead of only part of it.



These concepts are to be used together to achieve a flow similar to an infinity symbol, always moving and uncatchable. Ryusei karate has continued to be my source of interest and inspiration. As I continue on my martial path it is very apparent that even after many years of study, I am in many ways only beginning. It is relatively easy to learn a physical technique and apply it with some skill; it is entirely another thing to bring that technique to a life of its own and to see what can really be done. This is where I am at now in my Ryusei to see where I can really go with it. From what I have seen it is very probable to obtain what may seem impossible. I have a number of physical impairments, but the way of Ryusei allows me to continue to grow in my technique regardless of this.

As I continue to practice and teach, my exploration of where I am and what is attainable grows deeper. Sensei taught us Seichin and Hoen while he was here, these are very difficult and require body connection, soft body power, deep feelings of movement and of course a connection to nature. This nature connection helps to draw power from around and to use it in the technique. I can only hope as I enter my 7th decade of life that I will continue growing and pursuing the elusive Ryusei spirit that I am chasing after.



龍精空手と私

グレー ブルース道場 ピーター ゼハー

龍精空手は私の人生を歩む上で非常に重要になってきています。これは、カナダ千唐流をトレーニングしていた頃には考えられなかったことです。

何故龍精空手の修業を始めたのか？

私は幼いころからいじめ問題などから空手に憧れていましたが、武道の旅は何年もの年月を経た 21 歳の時、千唐流空手に入門をしました。その頃のカナダ千唐流は競技空手試合のための練習が中心で、形の動きやその分解（解説）と応用について興味を持っていて私にとっては徐々に不満を感じていました。

そこで私は、形の分解や応用について独自で研究をするようになり、それらが自分にとって役立つようになり始めたのです。ですがその事は、率直に言ってほとんどの場合機能しなかったシステムを保持していた組織上部の人達から顰蹙（ひんしゆく）を買ってしまいました。彼等は、私が知り得た“柔らかい力を生む重要なポイントは脱力である”ということを全く理解しようとしなかったのです。

19 年にわたる千唐流の練習は、2000 年の坂本先生との出会いによって終わりを告げました。彼は私が望む役に立つ技術を持っていたのです。私は迷わずにカナダ千唐流を去ることを決断、龍精空手に加わりました。私は 1998 年にオンタリオ州警察でキャリアを始めましたが、龍精で見たテクニックは私のキャリアに役立っていくことになるのです。

坂本先生はカナダに何度も来訪し、私も日本を訪れました。私の龍精空手に対する理解は、先生と一緒にトレーニングするたびに成長し、私のトレーニングと方向性を確認することができたのです。彼の技術は、私の身体に時には強い衝撃を、そして時には柔らかく波動が内部に伝わる、それらは私が理解するソフトパワーなのです。私は彼の捉えどころのない動きを把握しようと何度も何度もビデオを見て研究しました。その映像はインストラクターに取って代わるものではありませんが、テクニックを見た後ではそれを可能にするのです。

形、形の分解そして武器等の動きの相関を研究し続けているうちに、自分のテクニックが共につながっていることに気づきました。そして私は、自分自身の空手に先生の教えを応用することにより、さらに私力強くなったのです。

私が用いる「強力」という言葉は、単に腕力が強いという意味ではありません。例えば波の力です。岸边にある木製の支柱は頑丈ですが、海の波は強力でその頑丈な支柱を簡単になぎ倒してしまいます。私にとってこの現象の原理を理解するのが難しいことでした。

翻って私の若い頃ですが、私はとても力が強く頑丈でした。しかしながら年をとるにつれてそれは去り始め、そして、力強くなり始めました。

龍精空手のトレーニングをするにつれ、私は身体と筋肉の間の筋膜組織の使用、股関節と直線性に焦点を当てるようになりました。もちろん、相対練習や瞑想等の特定のトレーニングは身体操作を達成するために非常に重要であり常に継続されるものです。そして私は、形、形の分解そして武器等のすべてを再学習することにしました。私は自分が持つ技術を基にして新しいレベルへと向かわなければならぬと思ったのです。しかし、数十年の“間違った”技術を持っている限り、そう簡単にはいかないようです。

龍精空手は又、私の人生で特に困難な時期が来た時に助けてくれました。

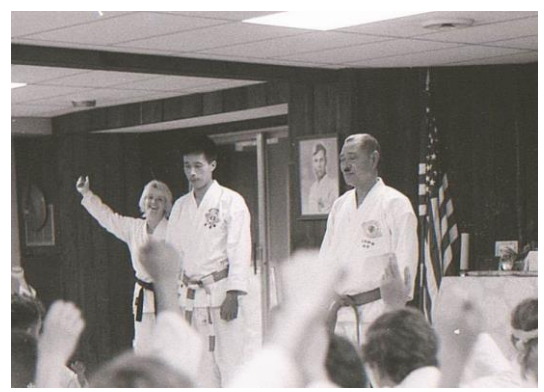
例をあげれば、自動車事故で友人を失った時、そして両親を失った時でした。

私はその時、龍精空手の精神面および肉体面を常に活用して困難な時代を乗り切ることができたのです。これは、激しいトレーニングが暗く辛い時間をどのように助けてくれるかを示しています。私はそのことから、旅を続けている中で逆境に陥っても、龍精空手は私の心の中力強く働いていることがわかるのです。私は自分のテクニック全般を改善して自分の空手の中に満たし、そして、それを概念として人生のすべての面に役立てていきます。

その概念を組み合わせて使用すると、無限シンボルに類似した流れと感動を捉えることが実現できます。龍精空手は私の興味とインスピレーションの源であり続けています。武道を続けると、長年の修練の中にあっても“今が原点”ということが明らかにわかります。物理的なテクニックを習得し、ある程度の技を使って適用するのは比較的簡単です。しかし、そのテクニックを独自のものとして、それをどのように応用していくかはまったく別のことで、今、私が龍精にいるこの場所で実際にその事象を確認しているところです。私が見たものから、不可能と思われるものを入手する可能性が非常に高いと感じます。私はいくつかの身体的な障害がありますが、龍精空手の技法はそれに関係なく私の技術

を成長させ続けることができるのです。自己練習そして教え続けるにつれて、自分が今どのステージにいるのか、あるいは、何が達成できるのかについての探求が深まっています。坂本先生は10月の訪問中、我々にセイチンとホーエンのガイダンスを行ってくれました。それらの形は非常に難しく、身体各部のつながりを意識した柔らかい身のこなしと深い感情を思わせる動きから、自然とのつながりそして周囲の自然から力を引き出して技に乗せる必要性を読み取ることができました。

人生の70年を迎えるにあたり、なかなかつかみどころのない龍精の技と精神を成長させ、さらに追求し続けることを願うばかりです。



—OH Sensei in KY. _ U.S. Chitoryu Yoseikan (1973) —



 <p>和</p>		<p>龍精空手道季刊誌 龍手/Ryushu http://www.ryusei-karate.com/</p>	 <p>忍</p>
--	---	---	--