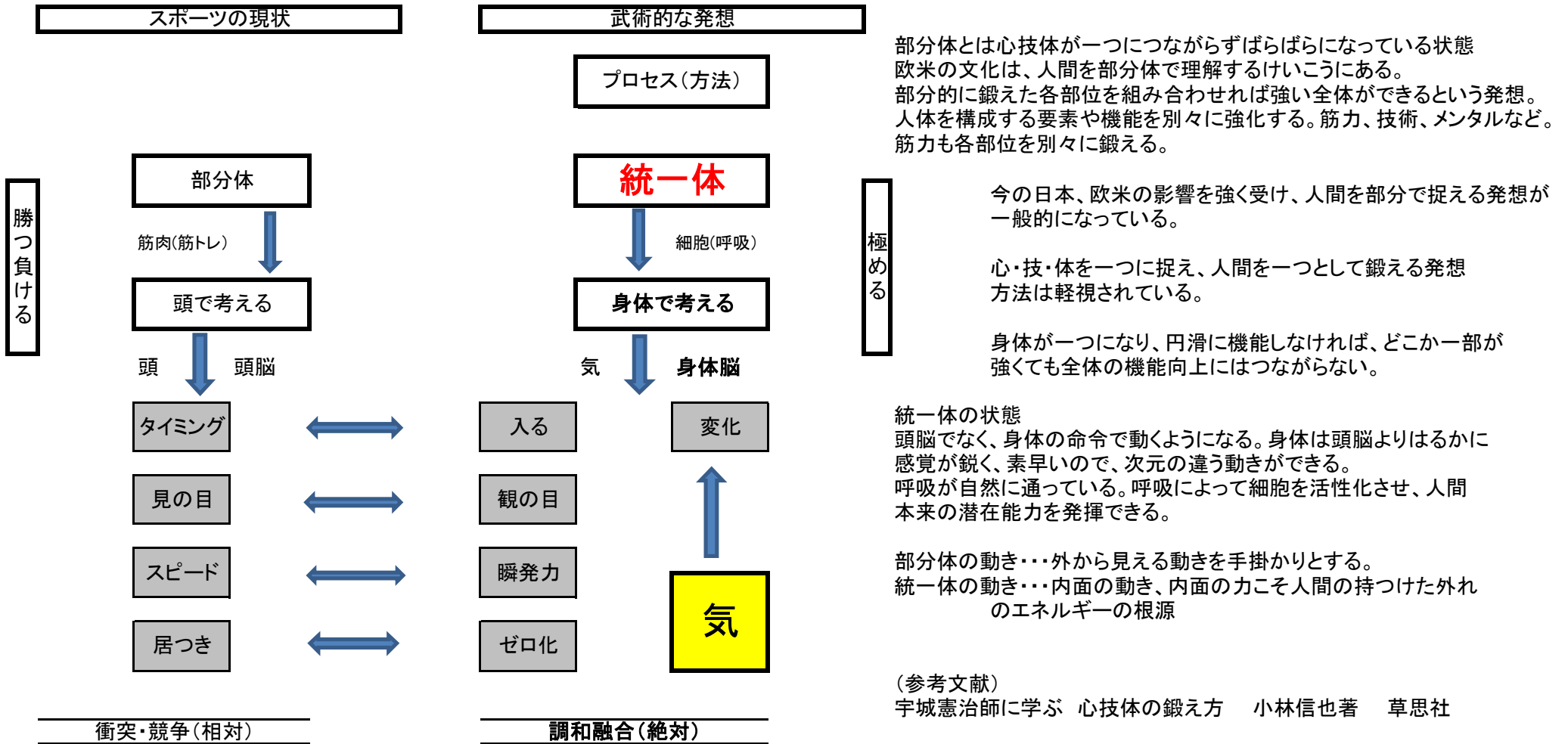


# 気とプロセスのチャート



部分体とは心技体が一つにつながらずばらばらになっている状態  
 欧米の文化は、人間を部分体で理解するけいこうにある。  
 部分的に鍛えた各部位を組み合わせれば強い全体ができるという発想。  
 人体を構成する要素や機能を別々に強化する。筋力、技術、メンタルなど。  
 筋力も各部位を別々に鍛える。

今の日本、欧米の影響を強く受け、人間を部分で捉える発想が一般的になっている。  
 心・技・体を一つに捉え、人間を一つとして鍛える発想方法は軽視されている。  
 身体が一つになり、円滑に機能しなければ、どこか一部が強くても全体の機能向上にはつながらない。

統一体の状態  
 頭脳でなく、身体の命令で動くようになる。身体は頭脳よりはるかに感覚が鋭く、素早いので、次元の違う動きができる。  
 呼吸が自然に通っている。呼吸によって細胞を活性化させ、人間本来の潜在能力を発揮できる。

部分体の動き・・・外から見える動きを手掛かりとする。  
 統一体の動き・・・内面の動き、内面の力こそ人間の持つけた外れのエネルギーの根源

(参考文献)  
 宇城憲治師に学ぶ 心技体の鍛え方 小林信也著 草思社