

流 会 派 : 上地流空手道振興会

演 武 者 : 新垣 国広

1. 三 戦 (サンチン)

「呼吸法の原理を根底とした気拳体一致の上地流絶対的型」

中国南派少林拳の一門「パンガイヌーン拳法」の直伝の型。基本的立ち方、鋭い眼力、突き蹴りに耐える身体的抵抗力の養成、純一無雑な境地に己を投入させる精神力の錬成。型を演ずる場合には、この型に先んじて他の型を演ずることは許されない。上地流の全ての型は「三戦」であり「呼吸法」の諸原理によって規定されている。三戦は基本的かつ絶対的な型である。

三戦の型は極めて単純に見えるが、立ち・構え・進み方などその動きは上地流の特徴とする武道空手の術技を修得する上で、必要不可欠な原理と神髄を秘めている。三戦を反復練習すると心と技と体が同時に練られ、心理学的・物理学的にも科学性の高い技術をもつ型として重要視されている。この基本型・三戦の鍛練過程で心技体の基礎を司るのが「呼吸法」である。

三戦の呼吸法は一種独特な呼吸で、吸気は鼻から、呼気は口からを極短時間で行い、呼吸に時間をかけず無呼吸の状態を長くする。しかも一回の呼吸量は少量にする事で、絶えず胸・腹部の筋肉を緊張させ体の隙を作らない呼吸法。物理学的に多量に空気を吸入すると横隔膜の下方移動が大きくなり腹腔内臓器、特に一応肋骨の保護にある肝臓が下方に下がり、強い打撃をうけると、かなり衝撃が伝わる。よって少量の頻回呼吸することで、横隔膜が下がらない様に腹筋をある程度緊張させておく、この呼吸法を長時間持続する事は、かなりの鍛練が必要である。心理学的には呼吸の「音」に見えない力があり、呼吸の音を聞くに力が宿す、呼吸は極めて“覚醒しているのに何も考えない時間”が持てる。三戦呼吸である「チッ・チッ・チ」と始めた途端そういう時間が創られ思い出そうとか、発想しようとならない脳で覚えた事を再生しようとならない、かなり般若心経の“無に近い状態”を創る。「命」と接するには「無・空」の状態の境地に達し必要以上に「我」を意識した執着から離れなければ、己から湧く恐怖心・不安へ打ち勝つ事はできない。

以上から、呼吸法による精神性内面的強さと、体固めによる頑強不動な肉体的鍛練は不離一体なものであり、上地流空手道の絶対的支柱は「三戦・呼吸法」と言われる所以である。

2. 十 戦 (セーチン)

1963年、開祖・上地完文師の高弟：上原三郎先生が考案した型

「沖縄手」と「パンガイヌーン」の動きを多く含み、轉身技・払い掬い受け・正面弾き等、非常に高度な技法が含まれる。

全体的にゆったりした動きで展開されるが、その中にもスピード感ある動作も含まれる。