

合气道小林道场内弟子生活体验感想

韩 丽琳



在日本的工作已经确定在今年8月份开始。在此之前想要作为内弟子进一步研修合气道，托矢野老师的帮助，向道场长弘明老师联系提交了申请书。在此非常感谢弘明老师给我机会获得了此次珍贵的体验。

在我之前已经有曾经的同学做过了内弟子，大家都过得非常充实开心的样子，所以在来之前都没想过内弟子是这么辛苦的。特别是最开始的一周，初到异国他乡身体还在适应全新的环境，每天练习导致的肌肉酸痛再加上睡眠不足，整个人精神都不是很好。好在身边有个做了半年内弟子的林前辈（笑）在工作上给我建议和提醒，身体也渐渐适应了。

以前每周才练习一次，练习不足所以很差。这一个月在各位老师和会员的帮助下，大概知道了自己基础技法上的问题以及不足之处。特别要感谢小柳老师，在我最苦恼的时候详细分析了我的状态，也给了很多针对性建议，但是要改正还得花一些时间才行，希望到长野之后也能找到平衡工作和练习的方法。另外让我感受最深的是，合气道是两个人的互动，首先要去感受对方，在保护对方的前提下做技法。这个现在的我完全做不到，身体总是比大脑先动起来，用蛮力偶尔可以奏效，但遇到宏美酱这种美丽又强大的存在就行不通了。经常被说“不要用力！放松”，虽然非常难但是今后会有意识去练习。



有幸参观了7月23日的小林道场一般审查，早上练习之后跟着笠原老师赶到本部道场做准备。审查严肃有序进行，参观的人很多，在旁边看着都有点紧张。发表结果时才知道，原来也会有不合格的，虽然很可惜，但是这样大家才会努力

练习呀！审查后的庆祝会和卡拉OK都玩的非常开心。

除了日常练习以外偶尔也有一些活动，例如饺子趴，消暑趴，西瓜趴等。还有一次跟弘明老师一家人去看棒球赛，在中国基本上很少人玩棒球，所以是初体验。坐在了应援席上看这种气氛火热的大型比赛，大家都非常投入奋力应援。虽然这边的队伍输了，但也是非常棒的体验，那晚兴奋到睡不着（笑）。



总师范 81 岁高龄，一有时间就会去秩父有名的 34 家寺庙进行巡礼，据说很多人都是开车去的，他老人家坚持要徒步行，在我来之前已经走了前面 28 家，不经感慨万分。一般内弟子是不能擅自到处观光的，但是总师范基本上每周都带我们去徒步巡礼。循着古道走，虽然说有熊出没即兴奋又害怕，但感觉比一般观

光有趣。这一个月期间陪总师范走到了第 30 家，最热时候气温将近 35 度，3 个人走在路上暴晒，偶尔乌鸦吡吡飞过，总师范会吐槽“乌鸦在说那三个人是傻瓜傻瓜傻瓜”，然后我们就哈哈。虽然走路很累，但每次都会回到秩父站附近的温泉泡上一个多小时，然后吃最喜欢的猪扒饭，简直幸福。

一个月的内弟子生活，有很辛苦的时候，但是大多都非常开心。这样的体验，大概一辈子都会记得。最后再次感谢总师范一家、各位指导员老师和会员对神经大条的我的照顾，真的非常谢谢。

