

“焦国瑞八段錦を通して学ぶ八段錦の基本要求研修会”

5月25日奈良県新公会堂レセプションホールにて、「内功八段錦（立式）の解説と実技指導」研修会を、講師に星野稔先生をお招きして開催しました。当日は支部会員約260名が参加する盛況で、はじめに気功についての基礎知識を紹介いただいたあと、楊名時太極拳八段錦のルーツとも言われている焦国瑞八段錦を紹介いただき、各動作を指導にしたがって全員で確認する実技研修を行いました。時間の関係で、今回は第一段錦から第四段錦までとなりましたが、悠久の時間につながる気功の奥深さを感じることができた研修でした。以下に、研修会の要旨を記載します。



開会に先立って中川支部長から講師紹介

焦国瑞先生は「どういう風に理解するかによって体験の内容が変わる」と口癖のようにおっしゃっていました。「一法不立 百法不成」、これは「一つのことが出来ないのに、百のことをやっても何の意味もない。」という意味です。当時、私はいろんな気功法を学んでいました。焦国瑞先生は、「そんなことは単なる時間の浪費に過ぎない、むしろ体験は後退していく、先ずは一つの事をきちんと学び修めていくことが何よりも大事」と戒められたのです。

内功とは、「内的体験」「静をベースとした運動」「積極的休息」を特長としています。「内的体験」とは、体の内部に起こる様々な変化にじっと耳を傾



けていくと一つの系列をなす変化を克明に体験することができる、そのプロセスの総体を指します。また、「静をベースとした運動」とは、内的体験が前提となって、じっとしている中で心が静かになり、身体の中が動いていく特殊な運動の状態を育てていくことです。「積極的休息」、一般的には寝ると疲れがとれると考えられていますが、内功はじっと立つことで眠るよりも効率的に疲れがとれ、より深い安静の状態とより高い覚醒の状態を実現し、相当程度時間をさかのぼって疲労を処理できることをいいます。残らず疲れを解消することを言います。



内功を実現するための3つの要素は、「人体工学」「内気」「リズム」です。「人体工学」——この形をとれば間違いなく効果が出てくるというもので、八段錦なども形が変われば効果・ちからも変わります。「内気」は内を満たす力を指し、お腹から腰にかけての充実感、さらに丹田というピ

ンポイントへの集中感と理解すれば良い。「リズム」は、人は様々な生活のリズムで構成されており、呼吸や拍動もそうであるが、これ以外に内的体験が深まってくると体全体が大きな呼吸運動をしていることに気付いてくる。これは肺の呼吸とは質の異なる呼吸で、肺が10回、20回と呼吸をしている間に、身体全体はゆったりと吸い続ける、吐き続けるという大きなうねりを味わうことができるようになります。

気功の四大作用。「陰陽平秘」——陰と陽のバランスを整えていく。「調和気血」——体の中を巡っている気とそれによって動かされている液体エネルギーを調和させ、より高いバランス状態を作っていく。「疏通(そつう)経絡」——全身の経絡の通りをスムーズにしていく。「培育真気」——真気

とは本質的な生命エネルギーのことで、これを養い育てていく。

気功の四大効果。「保健強身」「防治疾病」「抵抗早老(不老ではなく老化を遅らせる)」「延年益寿(寿命を伸ばし長寿を全うする)」、この順番が重要で、病気を治すことよりも、健康な状態を保ちながらその度合いを高めて行くことの方が遥かに難しい事でありこれを一番に据えています。



《静功》

足を肩幅に開き、身体を真っ直ぐに、鼠蹊部(腿の付け根)が緩んで体の中に入っていく、膝を緩めて身体が沈んでいく時、足裏に大きな力を感じます。しっかりと根が下りていき(根が下りるとは下半身の通りが良く

なる事)、足裏から根っこが広がっていきます。根が下りた分だけ上に引き上げられ、背が伸び、首が開き、頭が軽くなります。真ん中のラインが通ると、最も負担が少なく、消耗の少ない立ち方が実現します。こうして立っているだけで疲れが取れ、中からアンバランスが調整され、新たなエネルギーが湧いてくる。これをいつでも実現できるようになれば、新たな能力を手に入れたと胸を張っても良いのです。外はほとんど動いていないが特殊な運動の状態が実現します。



《 動功 》

動功は文字通り動く気功です。気功養生学の考え方では動功の基礎は静功にあるとしています。なぜなら、静功により内動をつくり、さらに動功で体を動かして内動を力強く育てていくからです。

＜ 第一段 双手托天理三焦 ＞

(両手で天を持ち上げるようにすると三焦を整えることができる)

三焦とは、上焦(横隔膜より上、心・肺を含む)、中焦(横隔膜と臍の間、脾・胃・肝・胆を含む)、下焦(臍から下、腎・膀胱・大腸・小腸を含む)を合わせた概念。要するに内臓全体を指す。

托天動作において両腕の丸い張りを保ち、掌を回転させながらあげていくところがポイント。上げていく手が胸から上に行くと腰に力が入って反り腰になりがちなので、高く上げることより体から前に押し出す手の拡がりや腰の緩みからできる丸みに対になるような意識でおこなうとよい。

＜ 第二段 左右開弓似射雕 ＞

(左右に弓を引いて鷲を射るような型をとる)

まず「馬歩」。「騎馬勢」とも呼ばれ、馬にまたがった形であり、両足の裏は馬のあぶみを踏みしめるように床とぴったり吸いつき、両膝は馬の胴を締めるように軽く内側に締まり、内股は馬の背中に合わせて丸く張る。

「剣指」は二指・三指の指先はぴったりと合わせること。

「弓を引く」型は満月のように弓をひきしぼり、いまにもその矢を放つという勢いを全身の張りとして

体現していく。

< 第三段 調理脾胃須單拳 >

(消化器を整えるため片腕ずつあげていく)

斜め上に押し上げる手(托)と斜め下に押し下げる手(按)の対応・拮抗関係がポイント。その際、腕は丸く張っており(撐)、両腕でSの字を描くようになる。こうすることで太陽神経叢の柔らかく暖かな広がりや充実につながっていく。上下の掌の労宮同士が対応している意識で行う。

< 第四段 五勞七傷往后瞧 >

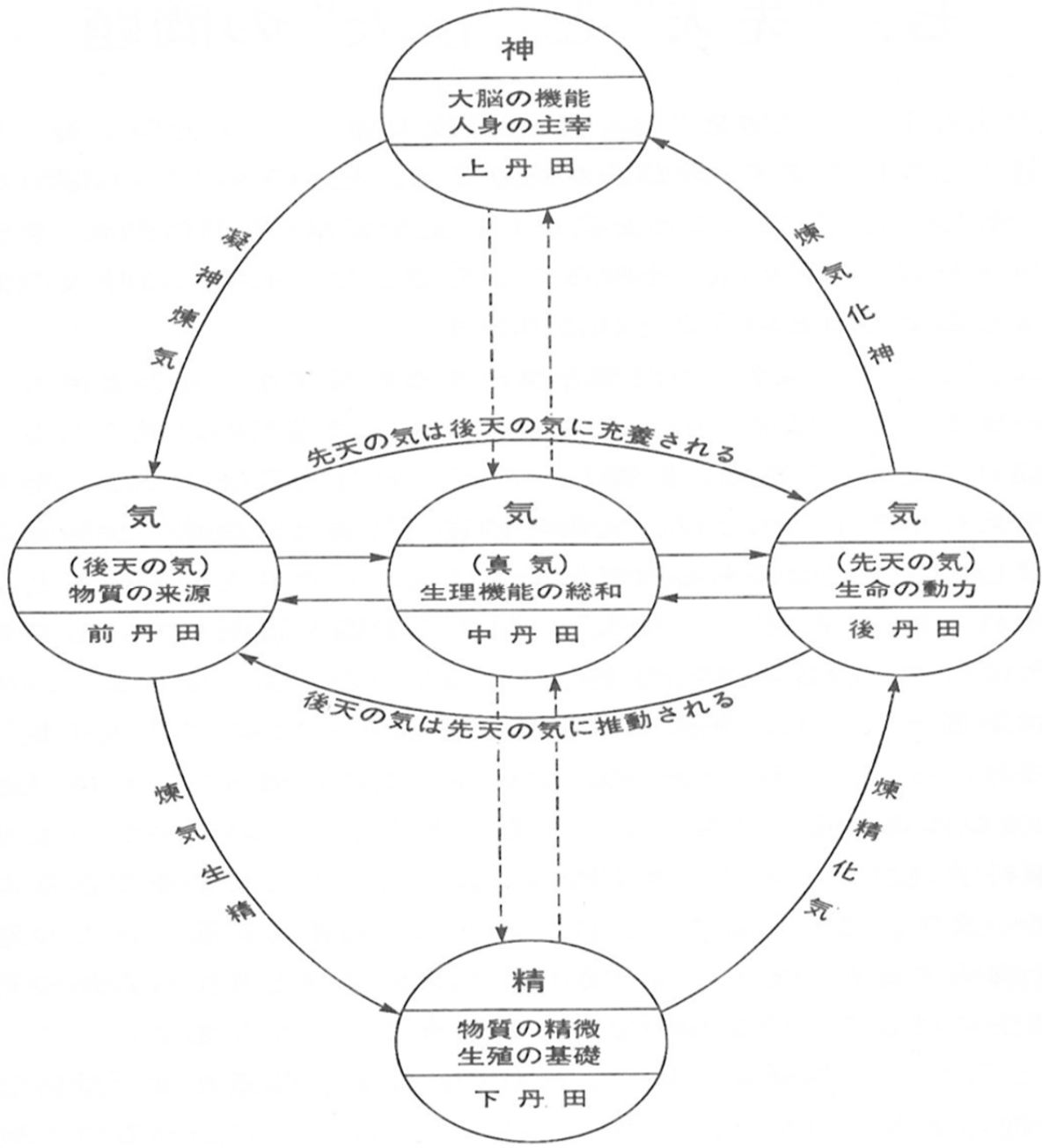
(後方をふりかえるようにして五勞七傷を調整していく)

「五勞」とは五種の過勞をおこす病因。「久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋」(《素問・宣明五氣論》)

「七傷」とは七種の勞傷の病因。「一曰(いわく)大飽傷脾、二曰大怒氣逆傷肝、三曰強力拳重、久坐湿地傷腎、四曰形寒、寒飲傷肺、五曰憂愁思慮傷心、六曰風雨寒暑傷形、七曰大恐懼、不節傷志」

「後方をふりかえる」といっても実際そのように首を回す訳でなく、大椎(C7とD1の間)を中心に、楽に行くところまで回していけばよい。このとき「両眼意視右脚心」つまり、ここで反対側の足の裏を見る、そして中丹田から右脚心へと“氣息”を通していく。

視線を正面へと戻してくるときには、右脚心から大腿後面・尾閥・命門を通して中丹田へと帰るように。



当日は時間の関係で省略となった“五丹田”の図です

最後に全員で収功をして実技指導は終わりましたが、その収功の際「何もしないでただ立っているだけという贅沢な時間」との言葉が印象的でした。