

「規範教程研修会」指導内容要点メモ

10月20日に奈良県新公会堂で、楊進理事長を講師に標記研修会が開催されました。関西各支部から338名が集まり、盛況裡に第一部理論、第二部実技の順で指導を戴きました。今回は、第2クールの6回中5回目として、「回転軸・折畳」と「太極拳の学習法」をテーマに説明があり、実技の中では「上歩七星」、「五弓」について先般刊行された「中国太極拳事典」の日本語版の記載を引きながら紹介がありました。

百練不如一站(百練は一站に如かず)

百回(太極拳の)套路を練習するより一回站樁をする方が優る。站档功、我々でいえば立禅がしっかりできれば何回も套路をするよりも効果があり、基本の姿勢や体の張りや緩み具合が肝心であるという拳諺を引用して、体を外放=抜背することを含めた重心位置の大切さを説明されました。

摠膝拗歩の時、押し出す手を後ろに引きすぎて肩甲骨が狭まるような状態は背式であり、背式と正しい肩周りの状態を実演して指導がありました。また、野馬分鬃や摠膝拗歩で連続して前進するときの前後の足の状態は、前後の踵を結ぶ線上に前足のつま先を向ける程度でつま先を開きすぎないこと、そのあと半歩寄せるときには、腰(骨盤)を回さずにそのまま腰を前に移動させることなどを注意すべきとの指導がありました。

太極拳は片足重心で動いていると思いがちだが、通常の歩行と比べると両足接地の時間(状態)は太極拳の方がはるかに長いことを実測データで示し、ただ、両足にかかる重心配分の違いが大切で、1%から2%、3%と微妙に変化する重心比率を感じ認識しながら体を動かすところに要諦があると指摘されました。そして、しなやかで硬直しない動き方には、体にある7つの星(手首、肘、肩、足首、膝、股関節、頭)を体幹の前後でバランスさせながら動かすこと、また、左右の腕、両脚に、背中の脊椎骨の5張の弓(五弓)を時に応じ撓ませ、張りや緩みを適宜使い分けながら動くこと、さらに動きに際しては、力まかせに動かさず、できるだけしなやかで柔らかい力であればならないことを心がけるようにと、下記5種類の力のレベルを示されました。

五勁等級

硬勁(コンコンと堅いものを力任せに叩くような力)、僵柔勁(死体の硬直前の状態ともいうべき柔らかい力)、鬆沈勁(ここまでは教えることが可能な勁)、軽靈勁、虚無勁。

この五勁は、太極拳家・李雅軒が総括、区分し「硬勁は僵柔勁に及ばず、僵柔勁は鬆沈勁に及ばず、鬆沈勁は、軽靈勁に及ばず、軽靈勁は虚無勁に及ばず。虚無に到るのは太極拳の最高の境界である」と言っている。(中国太極拳事典による)

実技では、開歩と起勢の指導がありました。

開歩の際の重心移動は、をまず両足を揃えて立っている状態から、30度右へ向く。この結果重心が右に移動して浮き気味となった左足踵を、腰を緩めることで左に運んで左足をつま先から着地させる。

多少行きすぎたら、逆らわずに左右の振り運動を収まるまで行い中定にする。

起勢では、両脇に垂らした両手を少し後ろに引いて緩めた反動で前に動いた両手を指先から上方向に誘導する、それに引き続き肘を下げ肩を沈めると両手が上に揚がる。この時、重心がつま先側から踵側に移動するのを感じる。

(文責:福島勝弘)

以上