

楊進理事長を迎え 指導者研修会開催

平成 26 年 2 月 16 日、楊進理事長をお迎えし、「陰陽理論と動作要領」をテーマに指導者研修会を開催しました。(本部会員、支部会員、約 150 名参加)

ポイントのいくつかを紹介します。

- ◆太極拳の目指すところは、**不用力と顺势借力**の実現。
自分は力を入れないで、相手の力を利用する武術性の確立にある。
- ◆太極拳の攻防は、自分の腕力や瞬発力を必要とせず、相手の運動慣性を利用する合理的な武術である。
- ◆これは、じゃんけんの後出しであり、絶対に勝てる。
- ◆太極とは何もない無極から始まり、一旦動き出せば、そこから動・静、陰・陽が生まれる。
- ◆手に物を乗せれば、手はその物の重量を感じるが、手を重力に合わせて動かせばその物の重さは感じなくなる。これを動中の静と言う。楊名時先生は「動中の静が真の静である」と言っていた。
- ◆太極拳は、相手の動きに合わせて動く、これは相対的には静止した状態であり動中の静である。
- ◆動き出した状態は既に太極の状態ではなく、動の状態である。しかし、この動の状態の中にも、相対的な動・静、虚・実の転換が含まれ、相対的な部分、絶対的な部分の見極めが重要である。
- ◆太極拳では、動作初期においては、身体の根幹部分を中心に、周りに付随する部分が動作を開始するが、その部分の運動には反対の動作要素を持つ別の部分の運動を伴い、重心を移動させないようにすることがポイントである。
- ◆通常の歩行は、足を一步前に出す場合、重心移動を伴い、身体の倒れこみ運動により前進する。
- ◆しかし太極拳の場合は全く違う動きとなる。足を前に出す動作が起動した時、分かれる要素、つまり手による反対の動きが同時に起動し、重心位置を変えないようにする。**これが分である**。前に出した足の着地は、軸足の沈み込みにより行い、その後、重心の移動が起こることになる。速度を遅くすれば太極拳の動きになるというものではないことを肝に銘じる必要があり、これを理解すれば太極拳運動の大部分を理解したことになる。
- ◆例えば野馬分鬃で、ボールを抱えながら後ろ足を寄せる場面では、身体の前方に開いた手を、丸く近くに引き寄せながら、後ろ足を寄せてくる。この、身体を軸に手と足が同時に寄せられることを**合**という。
- ◆呼吸は、合（防御）のときに吸い、分（攻撃）のときに吐く。
- ◆人、剛にして、我、柔これを走と言う、我、順にして、人、背、これを粘と言う。



- ◆走とは、相手が強い力で攻撃してきたとき、自分は柔で防御することを言
い。例えば野馬分鬃の動作では、ボールを持ち、体を縮めて相手の攻撃を
かわす動作のこと。
- ◆粘とは、反撃のタイミングを言い、自分が順当でバランスが良く、相手が
背、つまり手と足のバランスが崩れている時のことを言う。例えば野馬分
鬃の動作ではボールを開くタイミングのことである。
- ◆走と粘、合で吸い、分で吐く、これが一致すれ
ば良い。
- ◆百錬一站に如かず。百回、太極拳の練習するよ
りも一回の站樁功（立禅）の方が効果がある。

以上、研修ポイントを記載しました。

