

楊進理事長による特別研修会開催

4月21日(日)、奈良県新公会堂で楊進理事長による特別研修会が開催されました。恒例となっています「唐招提寺 太極拳の集い」や関西ブロック主催の「規範教程研修会」にはお越しいただいていますが、奈良県支部の行事にお越しいただくのは初めてのことです。

研修内容は以下の通りです。

- ① 講話 「稽古要諦」解説
- ② 実技 甩手と基本動作のレッスン

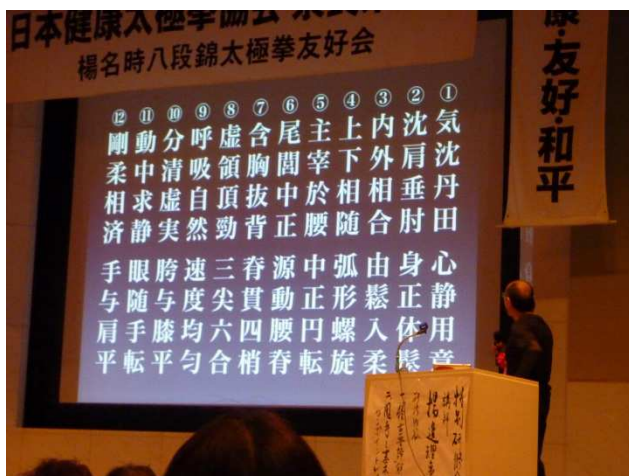
開催に当たり主催者を代表して中川支部長より以下の挨拶がありました。



「楊進理事長の特別研修会は本部道場では定期的には開催されていますが、地方ではそのチャンスがありません。奈良でも是非にとお願いしたところ、快くお引き受け頂き感謝しております。本日は楊名時太極拳の規範について勉強していただく大変良い機会です。ワンポイントレッスンもありますので最後まで楽しんでいただきますようお願いいたします。」

楊進理事長の研修会概要は以下の通りです。

楊名時太極拳の稽古要諦は師家が文献資料から抜粋した実技の為の要訣集で、すべて4字訣、24訣で構成されています。師家は日頃の稽古で1回に2組ずつ解説しました。そうすることで週に一度の教室なら3か月で一巡することができ、二十四式太極拳の学習との親和性をとっているのです。太極拳個々の形と稽古要諦の並び順に関連はありません。稽古要諦は一つ一つの要訣が二十四ある太極拳動作のすべてに関係し、ひとつの文章が特定の動作にあてはまるものではありません。



稽古要諦は「秘訣集」です。ただ稽古を重ねるだけでは気づかないこと、具体化されないことを理解するための解説です。師家をはじめ多くの先達の叡智がここにあるわけで、是非活用して太極拳学習を進化させてもらいたいものです。

中国では太極拳をやるのに稽古要諦とか十三總勢説略などの古典に向かっています。一方、日本の太極拳界では2つの方向に向かっています。一つは我々のやっている健康太極拳、もう一つは武術太極拳です。武術太極拳はオリンピック化の動きがあったけれども中国側が乗り気でない、その

理由は、客観的ではなく主観で点数をつけるからです。

健康太極拳には様々な要求があります。健康に役立つからだけではだめで、医療に役立たなければならぬとの要求があります。ちゃんとした延命効果が出ないと駄目だと。今、徳島病院とパーキンソン病についての共同研究を3年やっています。この効果が認められ国の予算がもらえるようになりました。パーキンソン病の人は簡単な動作なのに動けない。これは心の問題、運動療法で改善していこうという取組です。

太極拳の効果についても様々なデータが要求されます。皆さんにもアンケートに協力していただきたいので宜しくお願いします。

各論に入ります。まず「気沈丹田」は

意識を丹田に置くことで、精神と重心が安定し、動きも軽快になります。例えば息を吸った時と吐いた時と比べ、息を吸ったとき少し重心が上に上がり、吐くと丹田に沈むから重心が下がります。

丹田は中国の伝統内功法では気海と表現されます。

気沈丹田は気の貯蔵庫たる丹田に体中に巡る気を集約することを指し、それは全身を巡る気の運行の核心ということです。中医的に気沈丹田は強腎、健脾の作用があるとされています。気沈丹田を実現するには、

- ① 動きに入る前に、身法を正して腹を突にして胸を緩める。
- ② 動作の中で、意識で呼吸を導く。徐々に腹部臍下に感覚を集中させる。腹筋の不要な力を使わない。
- ③ 意を以て気を運行するためには、体は動くが心は安らかであること。

立禅でリラックスして意識を集中すると、呼吸運動に伴う呼吸筋の緊張・弛緩に応じて身体の揺れが感じられます。十分に身体が緩んでいると、身体の揺れとともに丹田に集まった気が若干上下する感覚を得ることが出来ます。気の下降感を感じる時は、筋力に頼らず重心の安定を得られる時です。

楊名時先生が「動中の静を求めよ」と言ったのは、静中の静は真の静ではなくて、動中の静が真の静であるということ。他の武術は止まるが太極拳は止まらない。太極拳は始まったら最後までずっと動いている。同じように呼吸も止まらない。本当の静は動の中の静を求めよということ。白隠禅師（禅宗を広めた禅師で身体を緩める健康を実践）は「座禅を組むより作業をやるべし」と言っている。要するに動の中の静を求めよと言っている。楊名時師家の言っていることと同じで動の中に静を求めよということ。中国太極拳辞典の中に逆さまの言葉を見つけました。一回の立禅は100



回の太極拳に勝るといふもの。これは静ではあるけれど中は動いているということ。静とは止まっているのではなく中の重心は動いている。そして呼吸も動いている。そうして気は身体の中を動いていく。

「心静用意」は

太極拳を訓練する時もっとも重要な原則が「心静用意」です。これは訓練のすべての過程に一貫して関係する項目です。心静用意を求めるには、訓練時に精神を集中させ、途切れることなく意識で動作を導き、常に動作の円滑性を向上させるよう求め、個々の動作では形や動きが違っていても原則は変わらないように努め、全体のバランスを欠くことなく、一定の規律を保つのです。

太極拳を練習する時には、動作を開始する前に姿勢を正し、呼吸を自然に整え、意識を丹田に置いて、雑念を払い、一種の無念無想状態にします。一切の準備が終わった後に、全身の緩みを自覚して、心静かに気を合わせ、しかる後に連貫性、円滑性、動きの過程での内部と外形の開合虚実と回転の変化、それぞれの動きに求められる「上下相随」「内外合一」等に全神経を集中しなければなりません。心静用意とは意識と感覚を集中する「準備」と「実行対策」であり、単純な無念無想、無目的ではありません。



太極拳は動きが遅く、他のスポーツは動きが速い。もし早かったら太極拳ではない。なぜパーキンソン病に効くのかと言えば脳に効く。脳に感覚に影響する。五感の内四つは特定部位（味覚、臭覚、視覚、聴覚）で感じ、残り一つは皮膚感覚つまり触覚である。普通の動作は視覚でやっている。太極拳がすごいのは、皮膚感覚と重力感覚を磨き、足の裏の踏んでいる感覚が鋭敏になり、パーキンソン病にも転倒防止にも効く。だから反応が速いといけない、遅くないと駄目、その間、どう動いて重心がどこにあるかを感じなければならない。



「甩手と太極拳回転運動のワポ・イントレッシン」

- ◆ 重心を移動し、身体が回転した時に重心が沈み、呼吸は吐いている。気沈丹田の時に吸ったときに重心が上がって、吐いた時に重心が沈むが如く。
- ◆ 足幅が肩幅より広いと虚実がはっきりしなくなり、膝が内側に入り故障の元。
- ◆ 十一～十二胸椎の肋骨は前で繋がっていないので良く回転し、ここを回す。(記：広報 井上)

