

ひとみの 太極拳思考

陳式太極拳を始めて17年、道理も分からずムチャクチャな練習をし、試行錯誤しながらひたすら求め続けてきたものがある。しかし仲々教えてもらえない。半ばあきらめかけていたところ昨年、突然予期せぬ出来事が起きた。

何と、いよいよ伝授の機を得たのだった。

何故だろう？という余計な勘繰りと喜びが交錯する。

一挙手一投足に頭になる内気運行の実体。

“勁を廻す”先生の勁の動きを猛烈な集中力で追う。今、この目で、その手で掴める処に私はいる。

腹筋の使い方、陰の経路の筋肉弾性運動の方法等々……もう体で実感できる。

マニャックだの気違いだのと言われながらここ迄辿り着いた自分が報われる一時。これだ！これが知りたかった。先生の速度について行けない処は私の筋肉の収縮弛緩のレベル不足で、“勁の往来が素早く出来ない”という事も体で知った。これは大架式から小架式へと移る関門で勁を廻す操作が、より小さく鋭く速くなっていく高次元の筋肉を養う鍛練が必要だという事である。

哀しいかな私の年では限りがあるが、この宝を磨きながら夢に向って進める幸せに感謝する。

内気とは先天の気の事で『元^{ユアンチー}気』という。

人間は成長するに従って、後天の力（剛の力）の方が増し、その分無駄なエネルギーを消費する。そこで剛だけの力（拙力）を捨て、緩んだ体から本来の生命エネルギーを養い『内力』を産出する内家拳（柔拳）が生まれた。

柔の体から剛の勁が炸裂する“太極拳”は、別名“捌勁拳”“剛柔相濟拳”という。

陰陽開合（陽中陰、開中合、静中動、虚中実……）対立する物の統一、則ち究極のバランスであり、生命体そのものである。



武術・芸術等全てここに帰する。

「スーパー技能者」と認定された技師には、マニュアルがない。経験から生まれた卓越したカンが $\frac{1}{1000}$ ミリの狂いもない高次元の建物とか器具を創り上げる。

伝える方法もなく、自ら探し求めるしかない世界がある。“技”とはそういうものである。

太極拳愛好者の方々に一つだけ言わせてもらいたい事がある。

太極拳は体を緩める事が目的ではなく、緩んだ筋肉をどう使い、どういう体に鍛え上げていくかがその道である。

何故、無理・無駄がないと言われるのか。

意識・動作・呼吸の一致とは？

腹式呼吸の実体とは？

すべて経験からしか理解できない。緩みっ放しで手脚を動かしても、体は何も教えてくれない。肛門まで緩んでしまえばそれはもうオバケの踊りである。

あなたの体内に眠っている、輝く内気の力は、あなたに引き出されるのを待っている。

それは自分を知る事であり、取りもなおさず他を知る事である。

“心静体鬆” “得勢得機”

中国には奥の深い言葉がある。

老若男女の究極の願いを叶える中国武術、太極拳の創始者、陳王庭開祖への畏敬の念と共に一步前へ進んだひとみの黎明に一人で乾杯！