

# ひとみの太極拳思考

どこの世界も極めた人には“しなやかな力”を感じる。磨き抜かれた技は全く無駄がなく、ミルクの滑らかさがある。

4月の訪中で、陳正雷先生の槍を見た時、そう思った。

穏やかな背中、柔らかな肩、軽く握った手を“フン”と返しただけで、槍がバシーンと逝る。2mの槍の先に纏糸勁が伝わる。

15年前に推手で、正雷先生にかけられた纏糸勁を思い出した。あんな力が捻られた腕から私の体内に送り込まれた訳だから、死ぬ程の恐怖は当たり前だ。

なる程、剣とか大刀とか、武器類の訓練は、武器を握る訓練ではなく、腰の勁を剣とか槍とかの先まで螺旋で伝える為にあるという事が確信できた。

何万人も太極剣を練習しているがまず、手で振り廻しているだけだ。

太極拳には、筋肉が大きく関係している。

ただ緩めるだけでは、萎え垂れ下がって、使いものにならない。

太極拳訓練の本来の目的は“靈活”という自在に反応する細胞を作ることだ。

それには、非常に収縮の早い筋肉を必要とする。質の高い筋肉は、敏捷性があるだけでなく骨格・内蔵を守り、疲労と戦うパワーを持っている。しかし、一般の練習は、遅くしか動けない体の使い方をしている人が多い。

曲りなりに、この道一筋で来た私が研究して分った事は、太極拳の筋肉の養い方である。

これは内勁の回し方と深くかかわっているので、詳しくは書かないが、分かりやすい例で、2・3御紹介したいと思う。

起勢の手を上げる要領は、肛門を閉め、腹筋・

臀筋をひき締めると、みぞおちの筋肉が伸び、胸郭が開き肩胸が放松してれば、自然に手は上ってくる。

この時、勁は背筋を上がり、肩から指先まで流れる。

脚の筋肉は、臀筋が動かすので、結局全身運動をしているという事になる。

手を下げる時は、肩が溶けるように、胸は撫でおろすように安らかにすると、自然に下がり始める。

この辺で呼気をつけながら更に下ろすと、腹圧が中心にかかり、臀筋・大腿四頭筋・裏側の二頭筋・下腿部の筋肉は膨らみ、足の底へ力が降りていく。

つまり、意識と呼吸で筋肉はいつも全身ひき締め、萎え垂れる時はなく、弾力を保っている訳である。

偏馬歩を尻を入れて膝を曲げて行くと、大腿四頭筋は硬く張り出すのに後の大臀筋は垂れ下がっている。しかし、胯根をしっかりと収めて、後へ腰かける様に座ると、四頭筋も二

頭筋も弾力性があり、臀筋はひき締まって浮かんだ状態になる。

手で触ってみれば、分かるはずだ。

木の様に硬い筋肉は老化が早い。

萎えた筋肉は、ボケやすい。

人間の体には、650の筋肉がある。

内蔵の筋肉以外は、自分の意識で鍛える事ができる。

太極拳とは、こんな高次元の武術なのだ。

筋肉は、人間の体の究極のモーターであるから、生命そのものにかかわっている。

自分を大切にすると、筋肉を養う事だとも言える。

それでは皆さんお大事に。

