



# ひとみの

# 『太極拳思考』



人が生涯かけて求め続ける物には、心を奪われる程の大きな魅力とパワーがある。その道は理解する程、更に奥へ深く広がっていく。だから命尽きるまで、これでいいという事がない。

しかし目標が漠然としていると、そのうちそれは色あせて、大した魅力を感じなくなる。私が太極拳を始めた頃は、誰も真実を知らず楽しく踊っていた。

しかしそれも、83年の初訪中で黄河を渡り、陳氏の里で見た陳小旺先生の炸裂する発勁で私の人生はひっくり返った。

その衝撃は“火種”となり、私の仙骨深く収まり、エネルギー源となって魂を揺さぶり続けてきた。

未知なる世界にどんどん引き込まれていく。

この道を歩くうちに、宇宙のエネルギーによって動かされている人間。そして人間の意念により運ばれて作り上げられる“勁”のメカニズムを知り、太極拳はまさしく人間の科学だと感動した。

練習は満月の日が効果が上る。何故か？

筋肉が一番強く、気力が充実しているからだ。月の不思議なエネルギーに、人の生死が深くかわる。交通事故も、新月だか満月の日に多いという報告もある。

冬の寒い時は、筋肉は伸びやかにならず、効果は少ない。大自然の節理に反さず、身を任せることを原点におき、体を養っていくと“放松”という究極の技に行きつく。

武道家も、剛極まって柔になった人の技は、宇宙と一体化した神技である。

人生に於ても、人を恨まず、人を妬まず、自分に起きている事は全て正しく受けとめ、精進していれば、そこから光明が見え、道が開けてくると信じる。

嫌な事は忘れ、イイ思い出だけを刻んでいけば、穏やかな気持ちになり、大きな物に向かって進んで行ける。

意識しだいで、天国にも地獄にもなる。

ならばイイ気持ちを細胞に注ぎこんでやれば、体は喜んで、若返える。

太極拳は意気運動である。意念で気を運び、勁を作る。

あれから15年。及ばずながら、やっと腰から背に上がる勁が肩関節を貫き、肘を沈墜させ、指先を順纏・逆纏させるら旋運動ができるようになった。

自分でも嬉しいのは、上体の力が抜け、コマのように仙骨で回転する事ができ、15年前よりも早い動きが出来るようになった事だ。

無理・無駄のない動き。これだ！

昔よく聞いた言葉がある。

「道はあなたのそばにある

その道を遠ざけるのは あなたである」

体は必ず応えてくれる。

21世紀は、意識が身を守る時代だと確信している。限りなく発展する情報社会、意識は機械に奪われ、人間の体は置き去りにされつつある。

人間て素晴らしいよ。

一刻も早く、心を自分の中心に呼び戻そう。