

# ひとみの太極拳思考

物事は分かる迄に相当な時間がかかる。

動作を言葉で説明するのは難しい。ましてや内面を説明する言葉は無いに等しい。

意識で 氣 を運び、関節・筋肉を貫く勁を体中に張りめぐらす作業は、自分で獲得するしかないからである。

スポーツ選手が“自分の野球”とか、“自分の走り” “自分のサッカー”と言うように、蓄積して来た確かな技術を、自分の寄り処としているが、“自分の太極拳”は内気の運行が出来るようになって、初めて叶うのである。

私が何も知らない時代に「ゆっくりやりなさい」と言われて、自分ではそうしているつもりなのに、どうしても先生より早くなるという事が長く続いた。

何年も後になって「先生は勁を運んで手を動かし外形を作り上げていき、私は手だけを動かして外形をなぞっていた」という原因が分かった。

先生は中が剛で外が柔

私は中が空っぽで外が硬い。

若い時は勢いがありそれなりに輝き、ちょっと器用で感性豊かな人なら、そのまま華にもなれる。しかし、本物は険しい高峰に凜と咲く花のように、強くて気高い。

未熟なうちに花を求めると真理の道を見失う。

その花はそのうち色あせ見飽きられてしまう。

若い頃は、エネルギーに満ち溢れ、沢山の能力が詰まっている。その時期に、太極拳だからといって、中高年と同じ練習を絶対してはいけない。若い時しか出来ない事があるからだ。

飛び、打ち、蹴り、仆歩で這いずるという剛の鍛練で体を作り、剛から柔に移る時、この基礎体力がものを言う事になる。

初めから体の柔らかい女性は“柔”とは言わず、“軟”と言う。

軟は元々力がないから、もし柔拳を身に付けたいなら、一度剛の訓練をしなければならない。

太極拳をよく理解していない人がこの“軟”を“放松”と勘違いし、女性の方が太極拳に向いていると思っているが、とんでもない。

力の弱い女性は、“軟→剛→柔→剛柔”と、男性より一つ訓練が多い。

しかし、男性もなかなか柔には至らない。

私の老師達は、若い頃の猛烈な鍛練の末、剛極って柔と化した百練鋼の筋肉をしている。

その筋肉が力を産み柔らかい体から爆発する。その功夫を持った老師達が決まって口にするのは『放松しかない』である。

太極拳は“柔拳”であって“軟拳”ではない。

日本連盟が、今年三段受験者を対象にした講習会で、力の運用を指導する方法を取り入れた。外形の時代から内勁の時代がいよいよ到来する。

緩んだ時の力は、しかし本来持っている力が元になるので、女性は厳しい。

軟から更に軟へと進む中高年者は、だから内功（生命エネルギー）を強化する必要がある。

東京太極拳20周年記念大会で拝見した70才の謝志奎老師の「花拳」と「双刀」はガッチリとした体格にもかかわらず、軽妙に翻り、品格ある姿は実に美しく、双刀を高速回転するしなやかな動きには無駄な力がどこにもなく、際立っていた。

70を過ぎても艶のある演武で観衆を魅了する。

又、若い南拳の世界チャンピオンの演技は、オリンピックの体操選手顔負けの迫力で会場は割れんばかりの拍手が鳴り響いた。

大きな感動を与えた若い選手と老老師。

——— 女二人あり

若きは美し

老いたるは なお麗し

お二人は男だが、ふとこの言葉が頭に浮かんだ。