

太極拳の様々な常用語が実際に体で理解出来る迄には、相当質の高い練習を積まなくてはならない。字面で解釈し形にしたものとは、かなり隔りがあるということ、今回はおなじみの“沈肩墜肘”を例にとって考えてみたい。

“沈肩”を、ただ肩を下げただけでは首筋とか、肝心な肩・背筋等が緊張し、これは正しくない。肩は“圧肩”ではなく“松肩”で、臆中から上を虚にすれば溶ける様に緩む。そうすることにより上腕筋は弾性運動を起こし、引き伸ばされ肘先は沈墜する。

前腕は、掌或は拳を押し出す事により引き伸ばされる。これは腰の勁が腕全体に至ったという事で、勁法はこの蓄勢があって、初めて可能になる。

つまり「沈肩」が出来ないと、「墜肘」にならないという事である。又、これは「肋骨を束ね」壁にし内蔵を守る状態にもなっている。

太極拳を理解するには先ず「三節」を知らなければならぬ。

人間の全身、或は部分は上中下（梢・中・根）の三つの節で成っている。

全身で言うと頭頂から喉までが上（梢節）、喉から下丹田までが中（中節）、ももの付け根から足の指迄を下（根節）と言う。

腕で言うと肩・上腕の部分が根節、肘の部分が中節、手は梢節となる。

脚は胯が根節、膝は中節、足の先端は梢節という具合に、どこも三節に分かれている。

手は必ず根節の肩を緩めてから動かすように脚も根節である胯を緩め、股を動かして足先が出ていく。（普段歩くのと同じである）

この時、臀部を入れ過ぎると軸脚の重心が爪先の方へ移り、四頭筋が硬く張り出し、胯が伸

びてしまう。

その為、上歩する虚の脚の膝が持ち上げられ踵と床に距離ができ、歩くというより“またぐ”という状態になる。

“長江の流れの如く”には程遠い。

何よりもまずいのは、横隔膜のある中焦のカ所が窪み、呼吸がうまくいかず、頂勁を失う事である。

もう一つは“円胴”の理解である。

これは、上勢を満たした気が、胯を通り下勢を充足させる過程に、自然に出来上がっていくアーチである。

つまり、胯を緩め、股と膝を虚にしておけば、腰からの勁が内股を通る時に膝を押し上げて、ムチの様な弾力性のあるカーブを力強く作って、足の裏に根を張っていく。故に沈着という。

膝を外に向けたり、よけいな事をすると、全てが崩れる。

何故なら、中節である肘と膝は、根節、或は梢節の動きに従う中間の関節で、自らリードはしない。内家拳は緩めた筋肉・関節を勁が貫く事により、その部位が強くなる。

私はよく弓歩の後脚の外側靭帯に人を乗せては飛して遊んでいる。

“ゆるめる”と言うとたいてい、肘をたるませ萎えて気抜け状態になる人が多い。それは自分の体がゴムではなくヒモになっているからで、張った物は緩めると垂れるしかない。

放松というのは捌勁を失っていない蓄勁状態の事で、いつでも放つ事が出来る精神力と集中力の高まった外静内動に他ならない。

蓄が、今開かんとする瞬間、生命エネルギー爆発の瞬間である。

私が太極拳をこよなく愛しているのは、この内気鼓動がたまらなく好きだからである。

