

ひとみの太極拳思考

太極拳は順番とテクニックだけでは、10年・20年練習しても、ある所から進歩は頭打ちになる。そのうち歳と共に筋力が低下していくと、^{はな}華もなくなり、形すらもぼんぼんでしまう。

現在、日本連盟の指導方針は『軸脚の理解』という事を重点課題にしている。

歩幅を広く取り膝を折り曲げ“足で歩かず膝で歩く”状態で套路を打つ選手がほとんどだ。だから大腿四頭筋ばかりが発達し、後ろの二頭筋は逆に萎えて引き締まらない。そのうち膝を痛め、サポーターのお世話になるハメになる。

軸足の定義は「かかどが腰を携え、肛門は締め、軸脚の筋肉は均等に弾力があること。

腹筋は、斜め下へと引き締まって収まり、臀筋と背筋は、上へ引き上げられ後頭部より百会を上を持ち上げる頂勁を造っていく」

以上のように私は理解している。

この状態が出来て初めて 気 は背を上ることが出来る。

姿勢とは勢いのある姿と書く。まさに然り。この姿勢の時こそ、集中力・精神力・思考能力が一番高まる状態である。

目は 前を見て、見ない。

つまり眼神で左右も見る。後頭部は耳で聴く。

背中は 背を立ち上る気を配る。

つまり気配だ。

自分の体の全てを 心の目 で見ている状態、これが意識で、この意識が働かないと、動作を導いていくことは出来ない。

従って動作だけを行うのは魂のない抜けがらで、その套路は通い慣れた家路を辿るのに似ている。考えなくてもボケていない限り、他人の家に戻らないのと同じである。

一般の太極拳愛好者は、目先にしか意識が行かない。つまり、目に見えている 手 に全てを

奪われる。剣を持たば、剣に気を奪われ、剣に振られてしまう。

自分を失った姿である。

意識を送ってやらない細胞は、いじける。

例えば、肩から手を押し出すと、背中はよじれ筋肉が骨格をゆがませ、内蔵は圧迫される。

なのに、全く何も感じず、何年も繰り返すと、背中の細胞は鈍感になり、何の情報も教えてくれなくなる。

よじって 気 を縛るので、そこから老化していく。

「単鞭」の勾手を作って腰が左に回り左手を運んでゆく瞬間、右手から目が離れていくその時、ど

の様

の様に意念を働かせているだろうか？
ま、大半は視界からはずれた右手は、放たらかしにして目に映る左手しか意識しないだろう。

こういう時は、愛する人と別れがたい心境でそこに意識を置いて、両手が互いに引き合う様に分れて行き、協調する力を作っていかなければならない。

見えなくても、そこに力を存在させ耳で聴く。

これを「左へは右を、上へは下を、前には後を」といい、中心から八方へ膨らむ「八面を支える」状態となる。

“放松”は難しいと言って、いつまでも努力しないで指導していると、先生も生徒も、同じ次元に居る事になる。

皆が、さ迷っている“緩む”と“萎える”の違いを示範してあげられない。

緩みを知らない人の世界は、緩んだ人の手の位置を一つづつ覚えていく肩の張る作業の世界である。

が、緩みを体得した人の世界は、その手を貫く内気が、極りなく宇宙へ通じる太極の世界である。

