

# 臀部・襠部の要求と訓練

王西安著「陳式太極拳推手技法」より（訳・河村南里）

## 1. 臀部訓練

太極拳の臀部の要求は厳しい。

尾閭正中をつくること——収め方は自然で、運動中の臀部が左右にゆがんだり後に飛び出たりしないようにする。自然でないと臀部が上に浮き上がったたり下に垂れ下がった状態となる。

始めたばかりの人の中には、時々故意に臀部を中に入れたり、上に上げたりする人がいる。これは正しくない。前に収めすぎると見た目の姿勢もよくないし、堅くなってしまう。身体の中正を壊すばかりでなく、自然呼吸にも影響がある。全身上下の気の流通を悪くするし、下肢の重心の安定にも影響がある。

拳の練習や推手では、収臀あるいは泛臀は具体的な状況に基づいて定められていて、いつも同じではない。“懶扎衣”の動作では、全身の筋肉皮膚を放松し、気を丹田に沈める時、臀部は自然にやや上にして、腰部は下に沈ませる。それによって、気は遮られずに下降して丹田に到る。

もしこの時に臀部を前に収めすぎると腰の沈着、気の下降に影響を及ぼす。気が股から両脚に分かれ湧泉穴に到ることができない。言い方を変えれば、推手で相手が自分を掴んだ時、自分はまずゆるめて沈み背靠を発する。この時収臀が必要である。なぜならば発勁の時の勁は踵から起こり、形は脚からあらゆる力点に到る。もし臀部が上に浮いていたら、発する気を集めるのに影響があり転化して発勁を促せない。但し、収臀も瞬間のことで、続いて気は下降していく。背靠は反弾力性発勁動作であり、そのため気が上昇して発勁するとき、まず含胸にし膝をゆるめ下に沈ませ、踵の地面からの反動力を利用して勁の上昇を助け、爆発力を促す。この時に収臀の協力がなければ発する力は遅く、気の下降も遅い。遅い気は胸の表面を突っ張りやすく、下肢の安定や健康によくない。

練習者は練習の過程でよく考え、繰り返しやってみる。もし正確な臀部の練習方法や注意事項が掌握できないならば、拳の練習や推手の正確な軌道に乗れない。

## 2. 襠部訓練

襠とは、両胯の根の部分指す。

もし襠を開こうとするならば、両脚の付け根はゆるめて円形にして膨らませ開かなくてはいけない。そうならば腰胯は自由に動くことができる。

もし胯がはっきりしていなければ敏捷に動けない。拳の練習や推手のなかでもその勢いに影響を及ぼす。襠の開合、虚実の変化は、直接練習者の全身の敏捷性、重心、速度の変換に関係する。襠が沈み安定して力があるものは、練習者の体力、耐久力の発揮に関係する。

襠勁の虚実変換はまた、動作の進退、快慢を調節し、爆発力を増強する鍵である。拳の練習あるいは推手の中で正しい襠勁や姿勢を掌握すると、腰脚の虚実、敏捷性、下盤の安定、功夫の増強に有利である。拳の練習や推手にしても、勢いが得られない時は皆腰襠の配合が正しくないことによる。陳 鑫は“靈机一動鳥難飛

(敏活な機能一つの動きで鳥は飛べない) “と言っている。これは腰脚の開合が発勁を助ける鍵であることを言っている。襠が合わさる時全身は合わされ、引っ張られる。襠が開くとき全身は広がり放される。襠は拳の練習や推手の時の蓄、合、引、放の要であると言える。

襠の要求も比較的厳しいが、肛門を引き上げることもまた重視しなくてはならない。

昔、人は肛門と会陰部は人体の弱い部分の一つと知っていた。人類が四つ足で這うことをやめて起立歩行に発展した後、会陰の柔らかい組織に腹内臓器からの負担が増加した。また静脈血が巡り心臓に到ることがやや困難になった。そこで古人は“地門長閉”(いつも肛門を収縮する訓練)という観点を見つけ、人体のこの弱い部分を変えることなる積極的な訓練方法を取り入れるよう主張した。但し、太極拳運動中は肛門の収縮は必ず自然にする。決して上に固めてあげたりしない。もし固めてあげてしまえば気は逆流する。自然にあげることは痔瘻、脱肛、子宮脱垂などの疾病治療の効果がある。

練習者が拳の練習や推手の中で正しく肛門を持ち上げられるように、また襠の正確な姿勢をえられるように円襠、頂襠、尖襠、腔襠を簡単に説明しよう。

### I. 円 襠

円襠とは襠を開いて円にすることである。

歩法にしても三七あるいは四六(両脚にかかる体重の比率)とあるが、襠は必ず円に開かなくてはならない。たとえば”単鞭”にしても、陳式太極拳老架の套路は三七に開く。これは十の重量を左脚で七、右脚で三にする。左の実脚は膝下を縦に真っ直ぐにして関節を上下に合わせる。右脚の付け根は緩め、膝は外にひろがる。襠を内に収めることによって開合勁を成す。この時、膝は外に膨らませるが襠は内に収まっている。脚部の支える力はそれにより八面を支える力になり、襠もまた“開の中に合がある”、“合の中に開がある”、“襠を開いて円にする”の目的を達する。襠を開いて円にすることは下盤を安定させ、左右に転換やすべての動作が敏捷に動くことができる。

### II. 頂 襠

頂襠とは、脚が突っ張った状態で緩まないことを指す。これは始めたばかりの人が犯す病である。

”単鞭”の時など、形が終わろうとする時右膝は外にひろがらなければならない。襠の付け根は放松させ、右脚は外に膨らませる。身体は下に下がり徐々に沈ませる。外にひろがるのと同時に襠は円に開くことを促す。両脚の勁は八面を支えることができるようになる。始めたばかりの人は襠を緩めることを知らないため、右脚の根をずっと突っ張らせる。もし放松させたいのであれば、身体をすぐに下に沈ませ、配分を三七から四六、五五と変えてみたり、馬歩で下に座らせたりしてみる。まず緩ませることである。

### III. 尖 襠

尖襠とは、両胯の根が緊張して緩まず A の字形になり、拳の練習や推手の中では下に沈まず、円襠にならない。弓歩もまたはっきりしない。歩法も安定しない。上が重く下が軽い。左右に揺れ、立っている脚は安定しない。これは健身だけを考え行っているのであれば良い。但し青年が進歩を望み、技撃を求めるの

ならば良くない。

襠を開き低くしたくないわけではないが脚が痛くなったり、練習をしてケガをするのを恐れて高く立ってしまい、尖襠に変わってしまっている、長くやっているとそれが自然になり気持ち良いと感じるようになる。このような状態で長期練習するのは良くない。

太極拳を練習して下肢の虚実をはっきり分けることは必要なことである。身体の重量の大部分、あるいは全部が、いつも片足にかかっていることによって、あるいは脚が曲がりすぎていることによって、一式から別の一式への変化が緩慢で時間も長くかかり、下肢の筋肉の負担はさらに増してしまう。

初めて太極拳を学ぶ人にとっては脚が痛くなることは逃れられないことである。太極拳の練習し始めは両脚に痛みを感じる。もし忍耐力がなければ太極拳はうまく学べない。長いこと訓練しさえすれば、身体は強壯に変化し、血液の循環は改善され、肺活量も増し、筋肉の痛みは徐々に軽くなっていく。たとえ運動量が多くても、筋肉の痛みは軽減し、回復も早くなる。ある程度まで達した後は、このようなことは自然になくなる。太極拳や推手を行うときは、襠を開き開襠貴円にする。苦しかったり痛くなるのを恐れることはない。

#### IV. 腔 襠

腔襠とは両脚をあまりに大きく開くことで、重心が分かれて成立することや、低く沈める限界を越えてしまい、両脚の前進後退、左右の転換も敏捷でなくなり、自然の弾力性が失われてしまうことである。(搨襠ともいう。これは自然に下に沈んでいるのではなく崩れているという意味である)。

我々は太極拳が全身運動であることを知っている。全身放松の基本の上で訓練ができる。違う年齢、体質、性別の人に合うだけでなく、長い期間、頭脳労働や肉体労働を行ってきた人達の練習にも合う。但し、練習方法は的確でなければならない。初め身体は小から徐々に大きくしていくべきである。これは太極拳の形を練習し始めた頃とは少し違う。太極拳は大から小へ、小から漸無（極小の意）になる。但し、襠を開く要求は始めた頃はまずやや高く、次第に大きくしていく。もし長期間腔襠で練習すると、膝関節に有害あって無益である。前に言ったように、拳を練習する時に両脚の負担は比較的大きい。姿勢を低くして両脚の負担がさらに加わると、筋肉は常に緊張状態にあり、次第に脚の血液循環が悪くなり、特に膝関節の各組織内の神経には大きな刺激になる。脚部の筋肉の中の血液の供給が悪くなる。長期間腔襠で練習すると脚は重くなり、膝関節は痛くなる。当然練習の中のいくつかの動作はこのように大きく動く方法のものもあるが、全部の動作がそうではない。たとえば、斜行の中の七寸靠は、肩が地面から七寸の所にくるからで、この時の脚部の重圧は一瞬ですぐに過ぎる。脚の痛みなども適当な時期が来れば回復する。要するに、腔襠の状態での拳の練習を長く行くと、健康にとって害はあっても益はない。初めは小さく、次第に大きく身体の状態や健身の要求に合わせて、身体を壊さないようにすることが大切である。