



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

# 美心会だより

## 太極拳とは 連載 1

山岸定男

太極拳とは太極思想（易の思想）に基づいて作られた拳法である。太極とは宇宙の根源という意味で「易行」に始めて出てくる言葉である。

太極拳の教室では下記のような練習が行われる。

### 練習体系

- 散打：体全体を使って行う格闘技
- 散手：手のみを使って行う格闘技
- 対練：技の反復練習
- 推手：手を押し合う
- 座志：座って行う瞑想
- 歩法：歩き方の練習
- 站樁：立つこと
- 套路：多くの教室で健康のために取り入

れている（図1参照）

### 套路

基礎課：突き、蹴りの反復練習  
いくつかの技を連続してつなげたものを練習する。

型をゆっくり行うことで、正しい力の伝達を体に覚え込ませることを目的とする。

力の伝達をすると同時に気の伝達をうながす。

太極拳の套路を行うことは、技を覚えると同時に気功としての効果もある。

現在日本にある多くの教室は、套路を中心に教えている。（例 24式）

### 套路の進捗

太極の型 太極の法 太極の功 の順で太極拳は上達していく。

太極の型 とは正しい型を技を理解しつつ習得する段階

太極の法 とは型を作りながら力の伝達ができ、呼吸も伴う段階

太極の功 とは力の伝達とともに気の流れが感じられる段階

螺旋状に上達していくので、型を覚えながら法も習得していく。法を覚えながら功も習得していく。

24式だけを行っても功に至ることは出来る。

いろんな型を次々覚えることは必ずしも良いことではない。

特に手に何かを持って行うことは、気の流れを止めてしまう。（剣、扇等）

丹田に熱い塊を感じ、上丹田に涼感を感じるようになったとき、中丹田より光を発するイメージを持つ。

この状態を持続して太極拳を舞うことができたとき套路が完成したことになる。

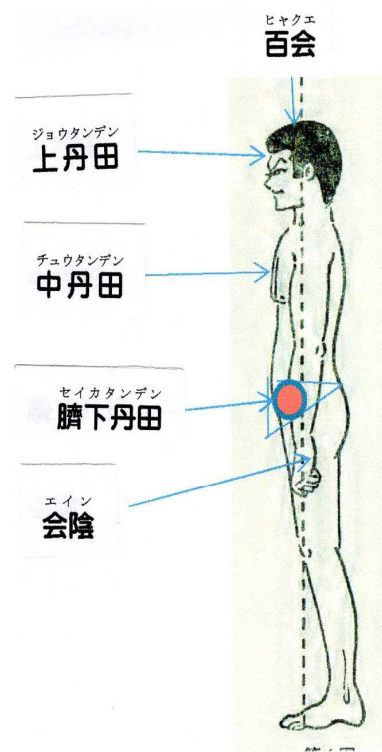


図1

太極拳は南を向いて演武する。

それは北斗七星の光を背に受けて演武することを意味する。

演武の方向が東西南北の場合、四正太極拳という。

百会から会陰を結ぶ正中線を水平線と垂直に保って演武する。

演武は本来の動きをゆっくりと行う。

力が体幹より発し指先に至る。呼吸も

同様である。柔らかくゆっくりと、すべての動作を同じ速度で行う。

武術的解釈にとらわれすぎたり、見た目の綺麗さだけを重視し、太極拳の本当の魅力や目的を見失うことが無いようにすることが大切である。

最終的には各個人の体や、考え方に準じて舞い、一人一太極ということに行きつく。