



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 4

山岸定男

太極拳の種類と歴史 気功について

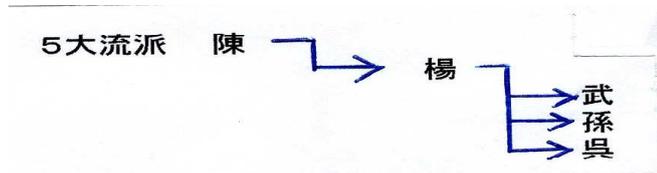
創始の伝説 太極拳を誰が創始したかについては、下記の3つの説がある。

- ①昔、武當山^{ぶとうさん}に張三丰^{ちようさんぽう}という道教の仙人がいた。ある日、庭先でカササギがヘビを狙って上下に飛びかい、ヘビは身をくねらせ、首を伸縮してそれを迎え撃っているのを見て、柔剛の法を悟り、太極拳を創始した。
- ②太極拳の極意文として広く読まれている「太極拳経」^{おうそうかく}の著者である王宗岳が創始した。
- ③明時代の武将、陳王廷^{ちんおうてい}が創始した。

上記③の説が正しいとされているが、①や②説を今でも信じている人もいます。③説が正しいとされるのは、陳家講^{ちんかこう}という陳氏一族の所で、楊露禪^{ようろぜん}は陳式太極拳を学んだことが、史実としてはっきりとしているからである。

楊露禪から数代後の楊澄甫^{ようせうぽ}は、太極拳の練習の要領として楊杜甫十訣を定めている。

楊式太極拳を学んだ人がそれぞれ自分の名前をつけて、武、孫、呉式の太極拳を作った。これを5大流派という。これ以外にも流派は多々ある他、例えば陳式に於いても枝分かれして、



数多くの流派が存在している。

1950年代、中国政府は太極拳の套路を保健体育として多くの人に普及すべく楊式太極拳を元に新たに入門型を制定した。それが簡化太極拳である。

その後、中国では套路を演武して美を競うことに重点が置かれ次々と新しい套路が作られた。それらの套路は、制定拳とか競技用と呼ばれ伝統拳と区別されている。

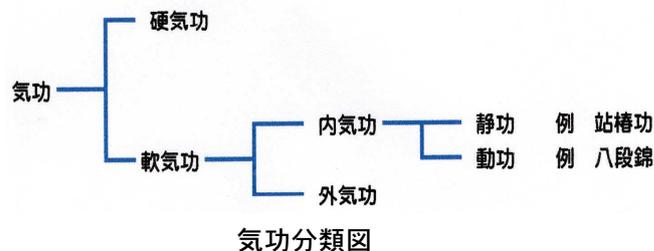
気功

気功とは気を功夫（鍛錬）することで、中国数千年の歴史の中で生まれ、伝えられてきた心身鍛錬法である。気とは我々の生命を維持するエネルギー（営気、衛気）を言う。気功で大切なことは、調心、調息、調身である。

調心とは、精神を集中することで、脳を入静の状態に導く。脳波はα波になりリラックスした状態を作る。さらに瞑想へと進むこともできる。

調息とは、呼吸を調整することである。体内の廃気を吐き出し、新しい空気を吸い込む。呼吸は腹式呼吸である。吐く息は長く、吸う息は短くする。また、吸うときは鼻で、吐くときは口で行う。

調身とは、体を正しく動かすことであり、特に無駄な力が入らないようにすることが大切である。気功の動作はゆったりとした自然な動きなので誰にもできるが、意識の流れと呼吸に合わせ四肢の動作を結びつけてはならない。気功は下記のように分類される。



硬気功とは頭や拳で巨大な石や鉄棒を砕くような、気のパワーを鍛えるものを言う。

軟気功のうち外気功は体調の悪い人に対し気を送り治療する、気功医師等をさす。

自分で体内の気を鍛錬する気功を主に内気功といい、動いて行うものを動功、静止して行うものを静功

