



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 7

山岸定男

### 仙道 その2

その1で仙道の概略について述べた。仙人を志す人は、小周天がその入り口であることがわかる。小周天が出来るようになる人は、修行者のごく一部である。強く柔軟な背骨を持つとともに、気が体内を充滿するようにならなくては、小周天はできないと言われている。

ただ、小周天が出来るようになるかどうか、にかかわらず仙道の修行をすることは、健康面での著しい効果があるだけでなく、それをはるかに凌駕した精神の高み、神秘の世界まで及ぶことができる。

そこで全くの初心者が行う体操関連の修行法を記載する。

- 1 **早辰修法** 朝起きたら床の中で行う体操。足の指のすり合わせから始まり、膝、腰、上腕、首など28の行法がある。
- 2 **研究法** 外界と体内をつなぐ九つの穴を研くことから、研究法という。目や鼻などを洗う洗面行法である。
- 3 **均斉齋法** 体の歪みを取る体操である。立って行う齋法、座って行う齋法、寝て行う齋法がある。
- 4 **倒座** 逆立ちのことで腕座、肩座、頭座がある。
- 5 **仙道気功** 静功と動功がある。気を体の隅々まで巡らすためのトレーニングである。(1~5に関しては別紙参照)
- 6 **仙道整体** 自分の体を自ら整体し、骨や関節を正しい位置にする体操である。その考え方を記述する。

人の体を横から見た時、背骨は生理的湾曲と

### ■脊椎の構造■



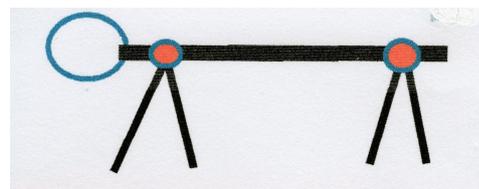
S字のカーブを描く。これは椎骨にかかる負荷を平均的に分散するためである。(図1参照)

椎骨の間からは神経が出ており、内臓や筋肉系統の制御を司っている。骨は柔軟に動くものであり、動きの幅を持つものである。動きの幅が制限された時、神経の働きが阻害され体の各部分にいろいろな症状があらわれてくる。

図2は動物の背骨と四肢の結合を示したものである。前足と後ろ足で橋脚を作り、橋桁を支えていると思えば良い。

これだと背骨は非常に安定したものになる。

**図1 人体背骨図** 人は立って歩くため背骨が不安定になるだけでなく、後天的な生活習慣が、背骨に歪みや捻れを生じさせてしまう。



体が成長した時、すなわち**図2 動物の背骨と四肢の結合** ち20代にはすでに歪みや捻りの習慣が出来つつあると言われていて、さらに年月が経つと、より悪い方向へ進んでしまうことになる。

捻れ、歪みを防いだり、解消させるポイントは背骨そのものではなく、背骨に付着している筋膜の硬直をとる事にある。

正確には筋膜は全身を覆っているもので、指先から柔らかくしていき、徐々に体の中心に至るようにするのが良いとされる。

体の動きは次の5種類である。

- 1、反り 2、側屈 3、振り 4、脚の開脚
- 5、前屈

図2の肩甲骨と股関節を柔軟に動かし、筋膜の

