

太極拳の種類と歴史 気功について

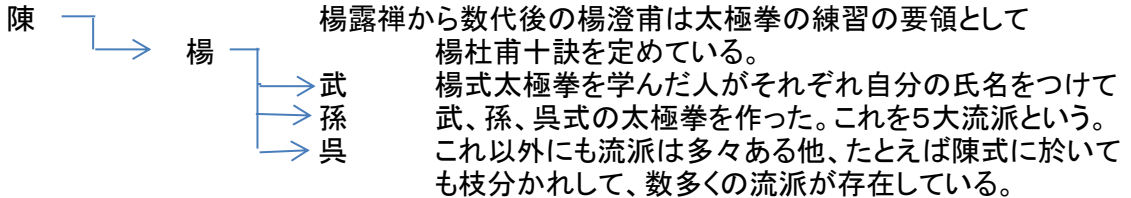
創始の伝説 太極拳を誰が創始したかについては、下記3つの説がある。

- ① 昔、武當山に張三丰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」の著者である王宗岳が創始した。
- ③ 明時代の武将、陳王廷が創始した。

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る。

③説が正しいとされるのは、陳家講という陳氏一族の所で、楊露禪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。

5大流派



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

気功とは気を工夫(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。

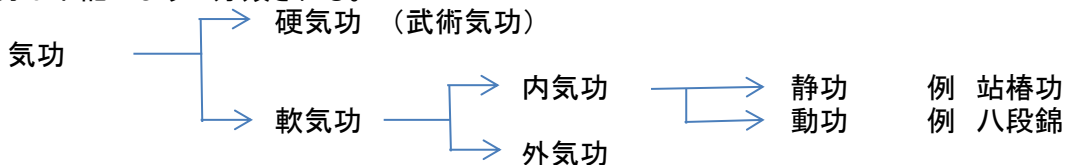
呼吸は腹式呼吸である。吐く息を長く、吸う息は短くする。

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でもできるが、意識の流れと呼吸にあわせ四肢の動作を結びつけなくてはならない。

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という。

外気功や硬気功をやる場合でも最初は内気功から鍛えていく。

そして十分に体の中に気が充満したのち外気功や硬気功に進んでゆく。

内気功で代表的なものは下記のようなものである。

三元式站樁 手と足で三つの球を抱くイメージを作り、じっと立ったまま深呼吸を静かに繰り返す。潜在能力を開発するにも適している。

八段錦 数ある気功のうちから八種の優れたものを寄せ集めたという意味である。編さんした人によって多くの八段錦が存在する

六字養気功 呵(コホ)、呼(フー)、吹(チュイ)、嘻(シー)、嘘(シュイ)、晒(スー)の六字の発音口型がそれぞれ心、脾、腎、三焦、肝、肺の経絡に関連しているので発音と意識、動作を加えて練功することにより内臓機能を強化、あるいは回復することができる。とされている。

