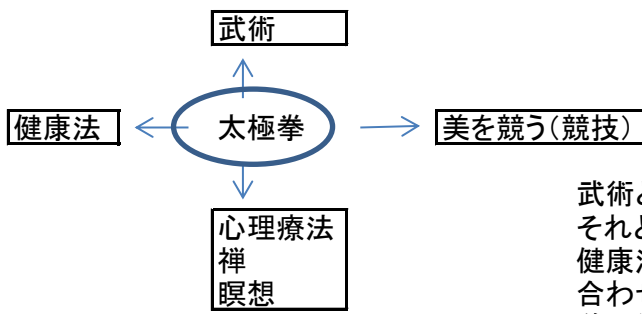
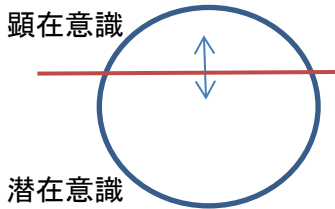


太極拳の要素(応用)



太極拳の要素は大別すると左図のようになる。このうちのどこに重点を置いて太極拳を行うか、人により、会派により違って来る。初心者のうちは全体のバランスをとって学ぶのが望ましい。

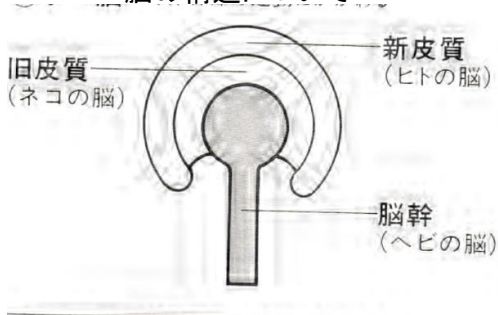
武術として学ぶ場合は、仮想敵を想定し、演武を行う。それと共に推手、散打等の練習も並行して行う。健康法として行う場合は、体を温めることを主にし、合わせて気功法も行うとよい。美しく見せることを追求する場合は、体のぜい肉を減らすと共に、柔軟性をつけ可動域を広げるようにする。



上の図は氷山を表す海面に隠れた冰山部分が人を動かしている。

欧米では太極拳を心理療法として取り入れているところが多い。自分の心と肉体は自分の思い通りにはならない。自分で考え行動しようとする意識を顕在意識というが、自分の考えではコントロールできない意識を潜在意識といい、この意識が人間の体、行動、その他ほとんど全部をコントロールしている。具体的な方法としては瞑想や禅である。太極拳は動禅ともいわれるが、行くと脳波がα波やδ波になり心の内側に向かえば向かうほど想念が微妙になっていき潜在意識との対話をするができるようになる。そこに自分の願望をインプットし、なりたい自分を目指していくのが、潜在能力開発といわれる手法である。

脳の構造について



人の脳は左図のような3層構造になっている。

① 脳幹はヘビ脳と言われ、生存機能を司る脳である。従って生理的機能の他、自己防衛本能もあり、当然体の各機能を正常に機能させることも脳幹によって行われている。脳幹から延髄を通り背骨から神経が内臓等につながっている。

② 旧皮質はネコ脳と言われ、感情を中心とした情緒面を司っている。

③ 新皮質が人の脳で、生後学習することにより情報が蓄えられる脳である。

大切なことは、感情面、理性面、学習等に没頭するあまり人の脳、ネコ脳ばかりを使い、脳幹の働きを阻害すると健康面によくないことである

太極拳の本質 (太極拳を舞うにあたって)

太極拳を最初見たとき誰でも他の体操や運動とは違うと感じる。それはあきらかに新しい体操や競技を見るのとは違うものを感じるはずである。そして、その違和感を一言でいうなら非日常性ということである。私たちは何かをやらうとするき早くしようとする。そうしないと人に後れをとったり、損をすることを経験している。そうした日常に行っている行為、と太極拳は逆の事をする。

普段の生活を陽とするなら、太極拳を舞っている時は陰の世界の中にいる。

陰の世界の心と体の動きに浸り、その後、陽の世界を見つめ振りかえる。

これが太極拳の本質の一つである。

風に吹かれてそよぐ木の葉は一見同じように動いているように見える。

しかしよく見ると皆違う動きをしている。

太極拳もそれでいいのである。人の体形は皆違うし、太極拳をする目的も違う。

基本型を覚えたその上に、皆が違う個性を舞いの中に取り入れていく。

これを一人一太極という。

10

0
1
.