



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

# 美心会だより

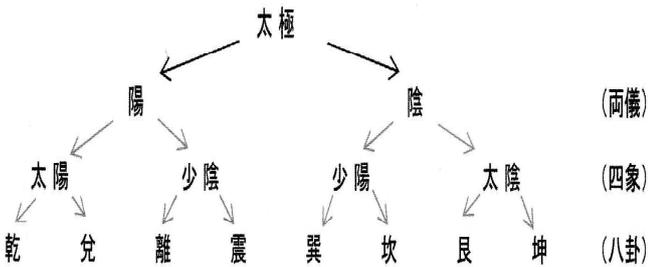
## 太極拳とは 連載 2

山岸定男

### 太極とは (5行八卦の哲学)

**定義** 太極とは宇宙の根源と言う意味で易行に始めて出てくる言葉である。易行とは人や国家、企業などが生まれ、育ち、繁栄し、衰退し、やがては消滅していく流れを探求した学問である。

**易の思想** 太極という一元の気が陰、陽2つの気に分かれる。陽の気は天になり、陰の気は地となった。これがさらに大陰、小陰、大陽、小陽の4つに分かれ、四象と呼ばれる気になる。この四象にもう一つの陰陽が加わり、八つの要素が生じて、森羅万象を形づくる。この八つを八卦といい、乾、兌、離、震、巽、坎、艮、坤と名付けられる。



八卦をさらに展開し六十四卦となり、これが易行の基本となるものである。太極拳は八卦を八つの基本技にあてはめている。

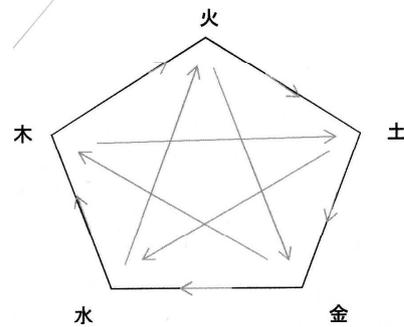
乾	兌	離	震	巽	坎	艮	坤	(八卦)
探	攪	擲	擠	捌	按	肘	靠	(八つの基本技)

**五行理論(思想)** 易行には五行理論という思想もある。陰陽五行説とも言われる。

この世は五つの性質を持ったものから成り立っている。五物はそれぞれ相生、相剋にある。相生は、金は水を生じ、水は木を生じ、木は火を生じ、火は土を生じ、土は金を生ずる。

相剋は、金は木を剋し、木は土を剋し、土は水を剋し、水は火を剋し、火は金を剋するという考え方である。

これを五行相生相剋論という。身近な例では、漢方の処方や食養生などに取り入れられている。太極拳は五行を五つの進行方向にあてはめている。



金	水	木	火	土	(五行)
前進	後退	左顧	右盼	中定	(五つの進行方向)

八卦の8と五行の5を足して13勢という言い方がある。13勢をするということは太極拳をすることを意味する。

太極拳の套路は、技を順番に記したものを言う。それだけでは方向が分からないため路線図を使用する。

路線図は進行時間と技を掛ける方向を表す。

1つの技から次の技に移るときは、前の技が終了した形から最短の動きで次の技を繰り出す。技は螺旋的につながりを持ち、前の技が終わらないうちに次の技の準備が始まる。

太極拳の練習に慣れてくると、無理のない心身の用法が身についてくる。不自然な感情の働き、不自然な体の姿勢を無意識のうちに避ける習慣がついてくる。

このことは健康法と共に、人生にとって計り知れないほどの効果を及ぼすものである。