



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 3

山岸定男

気について

気は二つに分けられる。衛気と営気である。

衛気 気功等の修練をし、上達すると手のひらが熱く感じられるようになる。衛気は病気の外因（六風）から身を守るための気で、手だけではなく体全体を覆うように発生している。この衛気を意識で煉っていき、強め、大きくしていくのが太極拳や気功の目的である。外因（六風）とは下記のものゝ邪気として作用したものを指す。

暑さ、寒さ、湿気、乾燥、風、火
病気の原因には外因の他、内因と不内外因がある。内因（七情）は、下記のものゝ邪気として作用したものを言う。

喜、怒、憂い、悲しみ、驚き、思い、恐れ
内因にも外因にも当てはまらないものを不内外因といい、下記のものゝ言う。

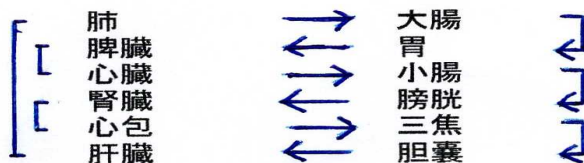
金刀傷、虫獣傷、房中傷、火湯傷
不内外因は注意することで回避できる。内因は心の平静を保つことで回避する。

営気 五臓六腑を流れる気を営気という。営気の流れるルートを経絡という。営気は体のあらゆる部分に気を送り、下界と内臓を結ぶ循環ルートである。経絡は経脈と絡脈の総称で大まかにいうと下記のようなものがある。

経 絡	経 脈	12経脈
		奇経8脈
	絡 脈	15絡脈

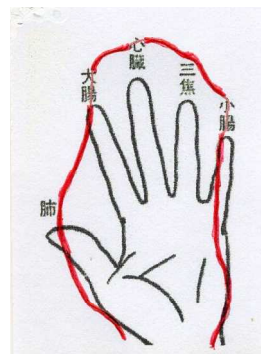
このうち最も主要な幹線が12経脈であり次の

ように五臓六腑をつなぐ。



中医学では五臓六腑の他に心臓の周りを覆う心包という架空の臓器を想定し、12経脈に対応させている。

肺から出た経脈を肺経（正式には手太陰肺経）と呼び肺から手の親指に至る。そして手の人差し指から大腸まで結ぶのが大腸経である。



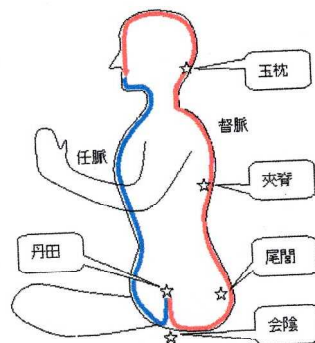
大腸経と胃経は体の中でつながり、胃経はさらに足の人差し指に至る。足の親指から脾経が出て脾臓までつながる。このような規則性を持って12経脈は体のあらゆる部分に気を送っている。

普通、気は12経脈を1日のうちに50回めぐると言われている。手や足に営気が流れるとき衛気と互いに補完しあうことになる。

太極拳は経絡の気を呼吸と動作によってなめらかに流す作用がある。太極拳を武術として使う目的は、相手の経絡のツボを打ち、気の流れを人為的に止めてしまうことにある。手に強力な気を集中させ、相手の体に叩き込み気を破壊させる。この用法を発勁という。経絡の中で奇経8脈は子供のころに気の流れていたが大人になると流れなくなっているものである。

そこに再び気を巡らせる訓練から始まるのが仙道である。

右図で赤い線が督脈、青い線が任脈といわれるもので奇経8脈の中でも最も重要視されている。



督脈・任脈図