

ひとみの太極拳思考

あるTV番組で、2人の俗称“パチプロ”に指南してもらい、どれ位の成果が上がるかという事をやっていた。

一人はパチンコでベンツを、もう一人はマンションを買ったという凄腕である。

「くだらない事をやっているな」と思いつつ何げなく見ていると、その一人がこう言った。

『出なくなるとムキになってどんだん台に顔を近づけていくだろ、そういう時は台から顔を離し、体を起こすんだ』

この言葉で私は彼がマンションを買った事を理解した。

廻りにいたタレントは、『そんな事してどうすんだ?』と不思議な顔をしていた。

ある本は〔クジラやイルカの皮下脂肪は、最も多機能な物質である〕と述べている。

それは弾力性に富むゴムのような物質で、尾ビレを振るたびに伸縮する皮下脂肪層の跳ね返りの力によって加速度が生じるため、長期に及ぶ遊泳期間中に移動にかかるエネルギーを20%も節約できるという事だ。

陳式太極拳の腹筋を中心とした筋肉群で、全身の筋肉を動かし、手脚の開合運動を促す原理によく似ているので、非常に興味深い。

武術には、動物の本能的な動きを取り入れた拳法が多いが、太極拳術は、このイルカの生体から学んだのではないかと本気で思ったくらいである。

我々が日常、そこにある物を取ろうとする時、手だけ伸ばせば充分目的は叶う。

しかし、太極拳でこれをやっていたのでは何の意味もない。

何故なら、太極拳で使われる筋肉は、一動全動というシステムになっていて、ここに最大の意義があるからだ。

つまり、手ひとつ動かそうとする時にも、全

身の筋肉関節を緩め、腰からの力を先まで伝えるべく、全身ストレッチが行われている。

そこに大きくかかっているのが、腹筋の逆腹式呼吸である。

肛門の手前に“会陰”というツボがあり、頭の“百会”と気脈が通じ、中軸を成している。

この会陰を上へ引き上げるようにしながら、腹筋をひき締めると、脚の股の筋肉がかかるとに力を送りながら、上へ伸びていく。

この総ての筋肉が、力を合せ手を動かす役割を担っている。

手は、送られた力を意識で運ぶだけで、無駄な力はいらない。(用意不用力という)

日常使う筋肉は限られていて、時に肛門など必要な時以外は、あえて引き締めたりしない。

従って、常時鍛えられない筋肉は、年と共に衰え、人はこれを老化と呼び、仕方がないと甘んじていく。

しかし、皆がそうなるとは限らない。

しっかり内功を鍛えれば、筋肉は弾力性と艶を帯び、加齢する程個人差は大きくなっていく。

股の力は非常に動要で、上体を下から強く支え、人にやる気を起こさせる原動力になっている。

円裆というのは、非常に奥が深い。

仲間と楽しく練習して、ストレス解消するのも悪くないが、仲間と場所を失えば、自分の目的をも失いかねない。

一人で心静体鬆の中、じっくり意を運び、内静内動の修練を重ねる。

これが、順番に覚えた次の段階だ。

いかに 套路の達人 になろうとも、それは空しい第一段階のままである。

