

❁ ひとみの太極拳思考 ❁

最近、高齢化教室が多くなり、会員の筋力が衰え、運足はあって無きがごとくの状態になってきた。軸脚で支えられないので膝から突っ込んでいき、常に悪い姿勢で太極拳を行っている。

姿勢が崩れると骨格が歪んでくる。それにより、全体のバランスが崩れ、筋肉・神経・内臓・五感と広く影響し、健康に悪いことこの上ない。

技術は、難しいからと言って適当に自己満足で楽しんでいると、先に思わぬ結果が待っている事になる。

体が傾いたりねじれたりする人の大半は、自覚症状がない。見えない所に意識が行かないので、鈍感になっている。

新世紀の私の指導理念は「自らを感じとる」ことである。

北京の門恵豊先生は、大事なことは“身正”と“意守丹田”であると説かれた。

身正とは椎を正しく並べる事である。無理な姿勢をしている内に、余分な骨が出来たりもする。

中軸を確立させないと、力が背から丹田へと正しく循環出来ない。

実際に全身の筋肉を引き伸ばしながらの運動は難しいにしても、意識を操作する事なら出来るはずである。

太極拳は、先ず身を中正にして立った“無極”の状態から始まる。

陰も陽も未分明の混沌である。

この時に気を調整し、意を丹田に置く。

脳を安らかにし、体を緩め、目は前を見て見ず、目の気を左右に配る。耳は後頭部を聴き、背中では心を置いて空虚を防ぐ。

背中でゆったり呼吸すると、吸気は細胞に浸透し、各椎が気持ちよく引き伸ばされ、百会に気を送る。

呼吸は自然に溶け広がる様に丹田に充満する。こうして全身が、力で漲った状態になり、い

よいよ蕾が開く機を得、陰陽開合・虚実分明がパワフルに行われていく。

太極拳の真髄は、初めにある。

“起勢”はここから始まる動きの要領を全て教えている。

私の教室のある年輩の男性は、交通事故で頸椎を損傷し、右肩甲骨が5cmほども上がり左側の背筋を斜めに引っ張り上げていた。しかも、上った右肩甲骨の下の筋肉は、まるで弾力性を失い、ヘナヘナして背中がすごい事になっていた。長く整体に通ったが何の効果もなく、自力で何とかしようと入会された。

一年経った先日、両肩がほぼ同じ位置に戻り左右の背筋もしっかり弾力性に富んだ状態になっていた。

私の方が驚いて「どうしたの？」と尋ねると「授業中ずっと背中に意識を送ってきた」と答えられた。

真実は見えない所にある。

人間は予知出来ない能力を誰もが持っている。

奇跡も自分で起こせる。

背中のぜい肉が取れ、すっきりした女性・背中が遅くなり若返った70代の男性、皆、血色が良く生き生きしている。

意識というエネルギーは恐るべきパワーを持っている。若い頃は勢いよく突っ走り、目に見えない事にしか、気が向かない。

私もがむしゃらに突き進んで、ふと我に返った時、そこには焦燥感で挫折寸前の自分がいた。待っていても何も起きない。

心を動かさない限り、見えても見えない。

見えない所に心に向け、細胞の声を聴いてみよう。

自分を信じることが出来れば

“無心”（迷いが無い）になれる。

太極拳はそう教えている。

