

太極拳は何故ゆっくりなのか？

文・三代一美

それは”運勁(うんけい)”にそれだけの時間を要するからです。逆に、”運勁”が解る人はゆっくり動くことができる、ということになります。

套路は、腰から四肢に勁を送る”離心力”と、腰に戻す”向心力”とで成り立っています。そして、勁の通る道を”勁道(けいどう)”といい、この道をまず作ってやらないと、道のないところは通れません。そこで、筋肉、関節、靭帯のすべてを緩め、腰から四肢へと誘導していくのです。

では具体的にどうするかというと、腰を動かすのは両胯根ですから、まずこの胯根を右、もしくは左へ緩めます。すると、肩、肘、手首、指、膝、踝の各間接が呼応し、両手両脚がわずかに回転を始めます。それが「もう勁を通せるぞ」という(”勁道”のトンネルができたという)合図ですから、あとは意識と呼吸で、内気を貫いて送っていくわけです。でも、これで完成ではありません。

四肢に至らせたなら、内気を丹田に充満させ、勁を全身に漲らせる操作が残っています。”逆腹式丹田呼吸”がここでモノを言います。仙椎が下に沈み、みるみる勁が脚の内股を通して勁を生み円筒にし、沈墜勁を足の裏に起こし、地面に根を張っていきます。両手も指の先まで強い勁で膨らみ、これでやっと定式が完成したわけです。この状態ができれば、次のつなぎへは自然に任せると勝手に緩み、全身が動き出します。形のない”カタチ”で、これが次の動作の重要な潤滑油となるのです。

これだけのことを、意識を集中して行うわけですから、ゆっくりにならないはずがありません。

初めは「大架式」といい、確実に全身に勁を貫くために、大きく大きく開合運動をして皮膚を十分引き伸してやります。これは内家拳の大事な”体作り”の段階で、柔らかい綿の中に鉄を仕込んでいく作業です。その下地を作っておくと、後はスムーズに勁は出たり入ったりすることができ、また、筋肉の収縮、放鬆(ふあんそん)も自然にスピードアップし、大きな円から小さな円(小架)へと、鋭くなっていくのです。だから身体は緩めば緩むほど速く動けるようになります。

動作を覚え、外形で内気を引き出す順番だけの段階を”明勁”といい、この段階ではまだ勁が解らないので、意味もなくただゆっくりと動いているにすぎません。そのゆっくりの動きは、「外三合」を徹底的に身に付け、外形のチェックとできる限りの”放鬆”を身体に覚え込ませる段階です。ある程度の”放鬆”ができるようになったら、晴れて本当のゆっくり(=暗勁)の段階へと進んでいけるようになるのです。従って、”放鬆”を身に付けなければ、ゆっくりの運勁も無理ということになります。これだけの操作を綿密に行って初めて、太極拳は「捌勁拳」になり、武術としての内家拳の鍛錬が始まるのです。ただゆっくり套路を通

すだけでは、ゆっくりしか動けない体操をしているようなもので、そのまま続けても速い動きにはなれません。

また、この” ゆっくり ” は、勁を蓄え、” 発勁 ” に導く過程として非常に重要な役割りをします。つまり、” タイミングのカン ” を養うものです。

例えば、「掩手肱捶」をするとき、はじめ” 出勁 ” で四肢に至らせ、次に” 入勁 ” で腰に戻します。このとき、身体は” 空 ” になっていて、腰に剛勁を蓄える準備をし、また、勁が四肢に貫ける道を作ってやっている時なのです。ここが一番、精神の高揚と集中力の極まっているところです。あとは、仙椎に力を充満させ、そこを重心として下に沈墜させ、剛勁を全身に爆発させるわけです。

できないうちは拳だけで打っていますが、「突き」とはまったく質を異にするものです。大腿部は弾け、胸からも背中からも出てきます。特に、拳とは逆の肘の先に発勁を起し拳に伝える、いわば” 遠心力 ” です。これこそが、陰陽が一つになった太極図です。

王宗岳の「太極拳論」も、この理解がないと意味を聞いてもピンときません。しかし、理論とかけ離れた動きは本当のものではありません。よく練習を積んで理解が深まれば、身体が理論を引出してくれるようになります。

以上の説明から、すべては” 心 ” が先に動き、腰から出る勁が手足を動かし、身体は空と成って従い、全身が一つになって動いているということが解ると思います。” 要(かなめ) ” を動かして扇子を開いているようなものです。内気の運行は個々、力も速度も違って当然で、それが外に現象として現われ、形を成しているのです。

“ ゆっくり ” の本当の意味が解るようになるまでにも、実際、かなりの練習と研究が必要だということになりますね。