

太極拳を 健康法にする12条

1. 身体の隅々まで意識して動く (自分への気配り・意識の基本)

動きの中でいちばんイメージが作りやすいのは手の動きである。慣れたきたら手首から腕全体、肩から胸へと意識で動きを追える範囲を広げていこう。身体の隅々まで意識できれば胴体の垂直軸が水平移動する感覚も感じられるようになる。

2. 呼吸は意識しないことから始める (動作の重複を防ぐ)

心と動作が静かで整っていれば呼吸はそれに同調する。呼吸を調える必要を感じたら、まず立禅で調えること。動いているときに呼吸の乱れを感じたら、呼吸を意識せず余分な力を抜き、動作を丁寧にすることを考えよう。十分に動きに慣れることができたら、呼吸を意識することで動きの自然さが増す。

3. 手の動きは肩の動き (胴体のイメージ作り・導入)

肩は腕の一部であることを認識しよう。腕の付け根は首の付け根から背中にかけてである。腕の土台は胸。だから腕を動かすときには胸郭が関係する。腕と胸郭の間にある肩甲骨の動きを意識すること。動きのイメージも大切だが、左右の位置イメージ、とくに高さのイメージは重要。

4. 足の動きは骨盤の動き (胴体のイメージ作り・導入)

骨盤はそれ自身が3次元運動をすることを認識しよう。そしてそのほとんどが足の動きと関連する。つまり骨盤は足の一部と考えたほうが合理的である。たとえば右足を前に出すときには右側の骨盤が前に出てから足が出る。肩と同様に左右の高さのイメージは重要である。

5. 手を緩めるだけで満足しない (胴体のイメージ作り・応用)

ほとんどの人が「もっと緩めて」といわれるとまず手を緩める。まず胴体の中心部が緩んで動き出すことを考えよう。そこが腰である。手足はそこから延長線上にあるから、まず動きの源が緩んでスムーズに動くことが大切だ。手を緩めることは難しくない。だから手のしぐさを覚えることは最後でもかまわない。

6. 胴体を左右に分けて使う (胴体のイメージ作り応用)

胴体はひとつの塊ではなく、かなり自由に變形する。手足の動きによっ

ては、同じねじれでも型によって右側と左側では伸び方に違いが出る。腕と足が左右で違う動きをするように、胴体にも左右の違いがある。右側、左側、斜めと、胴体を賢く動きの流れを実感しよう。

7. 移動は虚になることから始まる (動きの源流)

移動は伸びたほうの足が緩むことから始まる。右に行くときは右足が緩み、前に進むときは前にある足が緩む。反対の足が押すと双重になる。

8. 耳と目が姿勢を決める (虚領頂勁の基礎)

あまり意識されていないが上半身の姿勢を決めるのは耳の位置感覚である。首の前後位置の調整は横から見て頭頂と耳と肩を垂直にそろえることで虚領となる。鎖骨と耳の間に間隔をとるようにすることが頂勁につながる。そして目。視線を落とすことは背中にリュックを背負って太極拳をするのと同じだ。

9. できるだけゆっくり (エキセントリック収縮を活かす)

太極拳は良質の運動である。その理由はゆっくりと動くことだ。日常レベルの運動よりはるかに遅いスピードで動くために、思ったよりも運動量が多いしその質も良い。感じながら、ゆっくりと、自分でコントロールすることが大切だ。もしも教室で仲間より先に動いて途中で待っている時があるとしたら、意識していない動きがどこかにある。意識していない動きは落とし物と同じだ。

10. 止まらない (動作の停止は流れの停止)

理由がどうであれ、もし止まってしまったとしても慌てることはない。そこが教室であるならば周りを見ながらゆっくりと動き出せば良い。ひとりで練習をしていて次の順番を忘れてしまったら、思いつとくところを繋いで動こう。そのうちに思い出しきたら順番どおりに進めば良い。順番どおりに動くことより、止まらずに楽しんで動くことのほうが大切だ。

11. 常に不必要な力を探す (自分への気配り・意識の応用)

動きに慣れると感覚が鈍る。これは事実だから、新鮮な感覚を維持するために常に力の入り具合を観察しよう。力の入っている感覚がつかめてくると気を配るところが見えてくる。何も触れていない手や腕より足や胴体に気を配ろう。

12. 太極拳に完成はない (進歩は永遠に続く)

動きはできあがったと思った瞬間、進歩が停止する。同じことの繰り返しで健康になるのもわかるが太極拳はもっとクリエイティブだ。改良すべきところがあるから、より健康に近づけることができる。太極拳には完成がないから進歩が永遠に続く。改良すべきところを探すのは心だ。だから身体だけでなく心も健康になる。