

太極拳健康指向のあぶない一面！

○何事も基本が大切

太極拳にも健康法としてネガティブな一面は存在する。われわれ太極拳を愛好するものはよくわきまえておく必要がある。

正しい姿勢をせず、いい加減な姿勢はそれだけで健康への効果を薄めるが、加えて膝や腰に障害を与える危険性も発生する。太極拳は日常何気なく行う動作とは異なる方法を意識でコントロールすることになるから、なにも考えないで表面だけまねしていると理論通りに動いていない場合がある。しかし、ほんのちょっとしたコツと気配りと自分への観察力があれば、間違いに陥ることを避けることは難しいことではない。

太極拳は、理論通りに高度な技が使えるほど、健康法としての価値も高く、故障の危険も少なくなる。その健康法としての理論を裏付けてくれるのが武術としての方法である。つまり、正しい形は、武術の技として利用できることによって、健康法として保証され、加えて膝や腰に故障をもたらすこともないということである。なぜならば力に頼ることのない太極拳の技は物理的に正しくなければ使うに耐えないからだ。

太極拳は目的が武術であれ健康法であれ、その難易度は同じである。趣味とするのであれば、自己責任においてどのような方法をとっても問題はない。しかし、健康を目的とするならば正しい方法を求める努力が最も大切であり、その点で「健康法だから難しいことは必要ない」という表現は妥当ではない。太極拳が健康法としてさらなる社会認知を得ようとするならばこの点を避けて通ることはできない。

万人向けの健康法だからといって基本をないがしろにして良いわけがではない。幸いにして太極拳の基本は、難しい理論でも厳しい訓練でもなく、感覚を得る努力でつちかわれる。自分の感覚で得た正しい姿勢や動きのコツは、目的が武術であれ健康法であれ自分の宝となる。

(「太極拳と呼吸の科学」 楊進、雨宮隆太、橋逸郎著より)