

太極拳について

NPO法人神戸太極拳協会 理事長 上り浜 誠一

太極拳＝「太極」＋「拳」

講座で「太極拳は武術です」という説明をすると、「エッ、太極拳って武術なんですか!？」といった感じの反応が意外に多くあります。太極拳の「拳」という字は、武術・武芸も意味します。

日本にも多くの種類の武術があり、最近では「古武術」が介護にも応用できるといったことで注目されています。(ちなみに、太極拳も介護予防に応用できます)

ここでいう武術は、中国の武術で、太極拳は現在まで傳承されている約 300 種類の中国武術の中の一つの種目になります。中国語で武術のことを「(ウーシュウ:wushu)」といいます。中国武術の特徴を表すとき、3つの効能と3つの表現があるとされています。

3つの効能とは、①「健身」、体を健康に保つこと。②「修身」、

武徳・道徳。③「防身」、体を護ること。防身には、敵の攻撃だけでなく病気から体を護るという意味も含まれています。

3つの表現は、①体育スポーツとしての「競技」、②伝統的な健身法としての「伝統」、③武術の技法・技術としての「攻防」が挙げられます。

一般に中国武術というとカンフー映画のめまぐるしく動きまわるアクションの影響からか、スピードとパワー、速さと強さのイメージが強いのですが、太極拳はそれとは全く反対で、静かでゆったりとした柔らかな動作ゆえに、踊りや舞のように見えてしまいやすいのかもしれません。

なお、カンフーは中国南方の発音で、「功夫」と漢字で書き、中国武術の俗称です。

“太極”とは?

では、「拳」の前についている“太極”とはなんのでしょうか?

“太極”は中国の古代に生まれた宇宙的思想・哲学の一つで、中国古典の「易経」の中に出てくる言葉で「易に太極あり、これ両儀を生ず。兩儀(陰陽)は四像を生じ、四像は八卦を生ず。」と記されています。

“太極”は「老荘思想(=道:タオ)」や、不老長寿、仙人で知られる「道教」等にも強い影響を残しています。

“太極”には、「矛盾の統一」等の様々な定義があり、宇宙・森羅万象の根本原理、哲学、思想です。簡単には、+(陽)、-(陰)のバランス(相済)をとること=陰陽相済ということが出来ます。

この太極、陰陽思想は西洋哲学のように対立する二元論ではありません。陽は善ではなく、陰は悪ではありません。あくまでこの世界を構成する要素に過ぎず、両要素は対等、同等なのです。

武術から健康法、スポーツへ

現代における太極拳の立場をたとえていけば、本籍は伝統武術、現住所は健康法、別荘が競技スポーツ等ということが出来ます。本来中国武術の一つに過ぎなかった太極拳が、健康法としてなぜこれほどまでに普及し発展してきたのでしょうか?

その理由の一つとして、大げさな話に聞こえるかもしれませんが、原子力発電やインターネットのように、もともと軍事技術だったものが民間平和利用されるという歴史的なものがあります。武術は中国に限らず世界中に様々な種類がありますが、古代から前近代まで、その存在は一種の軍事技術と言えものでした。

それゆえに、みだりに公開や伝えられることなく、秘密裏に傳承されたり(秘伝)、伝えられる場合も、家伝(一子相伝)や、徒弟制度のように、非常に保守的、封建的な状況のもと、長い歴史と伝統の中で発展してきました。

近代に入り、銃や大砲のような革新的な武器が発明、開発され性能の向上とともに普及していくなかで、徒手や刀・剣を使った武術は軍事的にはその実用性としての価値が低くなってきました。どんなに武術の達人・名人であっても、例外なくマシンガンやミサイルにはかないません。ここから太極拳を含む武術は本来の意味とは別に、その存在価値を見いだしていくことになります。

日本の柔道がオリンピックの種目となって発展したように、現在では各種の武術・武道は体力増強、体位向上、精神修養を目的として、スポーツ的に親しまれるようになってきています。

中国でも毛沢東が革命を成功させるために、水泳と太極拳を人民の健康運動として勧めた有名な話があります。新中国成立後に国家主席となった毛沢東の指示により、国民健康運動として太極拳が採用され、1956年には伝統武術の要素を簡略化し、誰もが学びやすい運動種目として「簡化24式太極拳」が制定されました。そのため文化大革命中でも他の数多くの武術が弾圧、抑制された中でも太極拳はあまり影響を受けませんでした。その後も多くの太極拳が制定、普及され、さらに内外のスポーツ大会の競技種目として採用されることによりスポーツ種目としても一定の地位を築いています。

2つ目の理由として、清朝の皇族達が健康法、養生法としての実績とお墨付きを残してくれた影響が大きいといえます。昔の皇族の人々はほとんどが生活習慣病(成人病)か、またはその予備軍だったようです。太極拳をやって健康を回復、維持できたというエピソードが数多く残されています。

このように、現代における太極拳は、本来の「軍事技術」が民間活用され、多くの価値を生み出したということが出来ます。

雲の如く水の如く 運動の特性

太極拳の動きを表す言葉には、伝統的に漢詩のような古典的な表現が多く「流雲行水」や「大河滔々」といった大自然のゆったりとしたイメージでよく語られます。運動としての大きな特徴、特色としては、数多くのものがありますが、現代風に解説すると、次の3点が重要となります。

①リラックス(ゆるんで):中国語で“鬆(ソン)”といい、リラックスして無駄な力が抜けた状態です。ちなみに中国語でリラックスすることを「放鬆(ファンソン)」といいます。

②スロー(ゆっくり):中国語で“慢(マン)”といい、意識的にスローモーションの様に動きます。そのため、呼吸も自然にゆっくなりとなります。日本語で「緩慢」な動作というと、のろくて遅いというようなあまりよいイメージではありませんが、中国語では「緩」は、おだやかさも含めてゆったりとしたゆるやかさや、緊張が解かれた状態という意味があります。

③バランス(中腰):リラックスすると体が沈んで重心が落ちた状態に

なりやすく、中腰で上半身を真っ直ぐ(中正)な姿勢を維持して動作を行います。腰を沈めた状態(中腰姿勢)は、特に大腿部を中心とした筋肉が集中的に鍛えられます。体重60キロの人が膝を90度曲げた場合には、大腿部に200キロ以上の負荷がかかると言われてます。したがって太極拳の基本姿勢で立っているだけで、大腿部を中心としたトレーニングとなります。また、太極の歩き方(タイチウウォーク)はシングルレグ(片足)スクワットの静止状態からゆっくとネコのように(過歩如猫進)足を運びます。足腰からの力を腕につたえ、腕は柔らかな曲線を描くように動かし、肘は伸ばし過ぎず曲げすぎずに(無過不及)、体のバランスを保ちます。

上記3点の特徴から太極拳は「リラックス&スロー&バランス運動」というような簡潔な表現もできます。しかし、太極拳の奥深さは動作や姿勢のような外面的なものだけでなく、内面的なものとも深くかわり、心身を整える作用を有しています。そのため、現代にいたるまでの長い歴史の過程で、太極拳は武術という枠組みを超えて、優れた健康法であり、養生法でもあり、また瞑想やリラクゼーションとしての価値を有するといった評価を受けています。

転ばぬ先の太極拳 運動効果(健身・養生作用)

太極拳の運動効果には、①筋肉への効果、②骨格への効果、③心肺機能への効果、④内蔵への効果、⑤精神面の効果、⑥減量の効果、⑦脊髄および軟部組織への効果、⑧自己治療能力への効果、等があげられます。

これらの効果は、基本的に、太極拳のリラックスした状態で①ゆっくりした、②中腰姿勢による、③繰り返し(反復)の動作が機能し作用します。

ゆっくり動く(動ける)ことで、意識的な全身運動が可能となり、全身の筋繊維(特に下半身)を非常に効率よく動かすので、足腰の筋肉が強化されます。また、足の裏で重心を感じながらゆっくり足を運び、片足で体重を支えている時間が、日常生活の歩行に比べて長く行うことになります。そのことにより、深部感覚が高められ、バランス年齢が若返り、平衡感覚を養うことができます。また、転倒防止の運動にもなります。

アメリカでは医学専門誌や雑誌に、老化を防ぐ予防法や転倒防止の方法として、太極拳の効果を検証している論文も発表されています。ゆっくり中腰姿勢で動くことで筋肉の緊張が長時間持続しながら多くの筋肉を使い、平素はあまり用いない筋肉や関節を屈伸したり、ひねったりするので、筋肉を柔軟にし、関節の動きを円滑にすると

もに、身体各部を均衡させ、調和させるのに役立ちます。また、筋収縮のミルキングアクション(乳搾り)作用により、血流を高め、血圧を安定させます。

さらに、筋肉の働きで骨に荷重がかかると、その荷重が骨を作る骨芽細胞を刺激して働きを活発化させます。そのため、骨の形成が促され、骨粗鬆症にもなりにくい強い骨が作られます。

また、ゆっくりとした一定のリズム運動や反復動作は、エンドルフィン(一種の体内麻薬:無害)や、最近注目を集めているセロトニンという神経伝達物質が分泌されやすくなり、「気持ちよさ」を作り出し、情緒面に良好な効果をもたらします。セロトニンは食欲を押さえる神経伝達物質で、太極拳を始める前は強い空腹感があっても練習の後では空腹感が消えていることを、太極拳愛好者はよく経験します。

ゆっくりした動きは、赤筋が多く使われるアイソメトリックトレーニングとなるため基礎代謝が高くなります。これらのことから、減量の効果が期待できます。中腰姿勢でゆっくり動くことにより、腹圧が高まり自然な深呼吸や腹式呼吸と逆腹式呼吸が行えることから、心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛免疫能力も増え、病気にかかりにくく、また、かかっても回復が早い体質に改善されます。

太極拳は老子の影響から「水は万物を利して争わず」「流れる水は先を争わない」等の「水」の性質や、「円」、「球体」の性質などの意義を説いており、人生の哲学にも通じるものが数多く含まれています。太極拳は、力を使わず柔らかに動くために、老若男女だれでもが行うことができ、練習する人に等しく心身の健康をもたらすことができます。水と同じように万人を利することができるものであり、だれでも始められる幅広い入り口があり、極めれば深い道と高い頂があり、多くの価値を持っているものといえます。

この素晴らしい太極拳を普及・向上・発展させることを目的に、NPO法人神戸太極拳協会では、勤労市民センターや区民センターの講座に講師を派遣させていただいております。

これらの講座に参加して、太極拳を気軽に楽しんでいただき、魅力を感じていただければ幸いです。

