



太極拳入門



担当：2017年春卒業 広瀬明将



太極拳の歴史と分類

明朝末 明朝の官僚 **陳王廷**(陳氏第九世)が太極拳の原型を創出
清朝末 **楊露禪**が**陳長興**(陳氏第十四世)から太極拳を学び北京で広める
1956年 中華人民共和国の計画で24式簡化太極拳が制定される



太極拳

伝統太極拳

陳氏 楊氏 武氏 呉氏 孫氏 (郝氏) (鄭氏)

意・気・内外運動、武功、文化、思想、精神など多様な
エッセンスを内包している。

制定拳

国家规定套路/競技套路

簡化24式太極拳 48式総合太極拳 32式太極劍 等

標準化、スポーツ化されたもので、外観運動と時間、
スペースの活用などが審判項目になっている。

陳氏太極拳について

気や武功、文化思想を引き継いでいる伝統太極拳はどれも素晴らしい体系を持っています。その中で一番古い流派である陳氏太極拳は前述するように、**陳王廷**が創出したとされています。

陳王廷は多様な拳法と導引術(気功法)、哲学理論や医学理論を結び付け、太極拳の一路や二路(炮捶)などを編成し、**壺百単八勢長拳、推手、刀、春秋大刀、槍、劍、棍、鑊、粘槍**などの武器術と共に後世に伝えました。

その後、現代に到るまで多くの名人達人を輩出してきましたが、近年まで河南省の陳家溝という村で秘匿された秘伝武術でした。

前述したように**楊露禪**が学び、楊氏太極拳を広めたが、陳氏太極拳そのものが広まったのはそれよりさらに後の**陳発科**老師(陳氏十七世)が北京で指導したのがきっかけで、外国人が自由に見られるようになってからまだ100年も経っていません。

私が今回紹介する陳氏太極拳小架式に至っては、**陳立清**老師(陳氏十九世)が1985年に日本武道館で表演したのが日本初公開となっております。



四正太極拳について

最も古いとされている陳氏太極拳にも小架、大架、老架、新架、忽雷架、趙保架など様々な架式がある。日本で言うと、同じ新陰流にも柳生新陰流、真影流、疋田陰流、タイ捨流があるようなものである。

Q.「四正太極拳」とは？

A.「四正太極拳」は陳氏第二十世、陳沛山老師が家伝の技と理論を基に、現代人向けに創出した套路(形)である。

この太極拳は外部の動作だけでなく、身体内部の動きを強調して鍛錬することによって、ストレス社会において自律神経を整え、美容と健康の維持と共に武術の基本鍛錬を目的としている。



太極拳の体系

1. 身体の運動 意(意念・意志)
 気
 形(外形・内形・内臓運動)
2. 武功 推手(太極拳の対練)
 散手(太極拳の多人数対練)
 武器(剣・刀 等)
3. 基本理論 道教(老子)・儒教(孔子)
 中医学理論、導引(気功法)、吐納(呼吸法)
 武徳精神、陰陽太極理論をベースとした
 宇宙観、地球観

全て合わせて太極拳



太極拳の思想

太極拳に影響を与えている思想は**道教**(老子、荘子)、**儒教**(孔子、孟子)など様々な中国古典が内包されているが、一番ベースになっているのは**陰陽太極理論**である。

陰陽太極理論は、老子が記した『**道德経**』や日本人にも馴染みの深い四書五経の一つ『**易経**』を基に、商周時代に理論立てられた理論である。

太極拳においては、陰と陽の対立、統合、変化等の法則を考察し、宇宙や自然の理論を人体の運動法則、実戦理論、養生理論、さらには人生観や社会観にまで陰陽太極理論に従っている。

そして太極拳者は「**権**」(権力ではなく権衡・計る)でなければならぬ。偏りがなく「適切」「**ちょうどよい**」状態を計ることが必要である。



来知徳太極図

一般の太極図と違い1年の変化を表し、陰と陽が混じりあっている。

放鬆 (ファンゾン) 1

「**放鬆**」とは、どの太極拳でも一番初めに習うことであり、一番の要と言われているが、一番難しい概念である。
直訳だと、「緊張せずに軽く緩めた状態」になる。
一般的には「リラックス」「脱力」で説明されているが、正確なニュアンスは説明が難しい。

陳沛山老師は「**放鬆**」を「**天道、人徳に従って行動するための基本的な条件とその行動**」であると定義している。

また、放鬆には三つあり、

無駄な緊張がなく安定した形作る「**形の放鬆**」。

丹田から動きを出して飾ることなく内から外へ出る「**動作の放鬆**」。

心を平静にして心を乱さない「**精神的な放鬆**」がある。

さらに人間性を形成する為には「**個人行動の放鬆**」「**相手との放鬆**」
「**群衆調和的な放鬆**」がある。



放鬆 (ファンゾン) 2

「形の放鬆」は肩や腰に力を込めてカチコチにしない状態、日本の武道で言う自然体のことです。

「動作の放鬆」は他人に見せるつもりで外見や飾りなどを気にするのではなく、内部から外部へ自然と流れるようにすることです。

「精神的な放鬆」は心を静かにして落ち着き、全精神を集中させた状態です。

「個人行動の放鬆」は自分自身を客観的、俯瞰的に見て自分自身の意志に従っていることです。

「相手との放鬆」は相手の力加減を計りながら、推す、引く、伸びる、縮む、捻じる、回転することです。

「群衆調和的な放鬆」は大勢の群衆に真正面から抵抗しないこと。流れに任せて流されるのではなく、その場に応じて判断し変化する柔軟性を持つことです。

現代は現実でもネットでも同調圧力や不必要な衝突が多く、ストレスフルな時代です。だからこそ、**放鬆**を社会活動や日常生活にも応用して、マインドフルネスな人生を送れるよう鍛錬しましょう。



太極拳の思想の実践1

偏りがなくちょうどよい状態を計るということを実際に行うのは難しいです。これを太極拳では「捨己従人」と言います。しかし、「捨己従人」と言っても相手の言いなりになって滅私奉公しろという意味ではありません。要約すると、相手と直接ぶつからずに陰と陽の転換を上手く行うということです。

例1. 酔っ払いに絡まれたので殴って撃退した。

これは直接暴力に繋がっているのが最も駄目な例です。かと言って全く無視すると逆上する輩もいますので、やんわりと断って早目にその場を離れましょう。

例2. 議論を吹っ掛けられたのでデータを出して完全論破した。

これも駄目な例です。論破しても問題解決にならないどころか、今回恥をかかされた相手は、今後何かを議論する時に協力してくれません。相手の意見を聞きつつ、自分の意見を納得させ、ちょうどいい妥協点を見つけましょう。



太極拳の思想の実践2

例3. 経営している店の近くに競合店が出来たので挟み込むようにもう一店、出店した。

顧客獲得という目的から離れ、競合店を潰そうとするのは直接的な衝突です。また、その結果競合店が潰れたところで、その後は近い自社店舗同士で顧客の奪い合いになります。競合店の品揃えや立地をマーケティングリサーチして、相手の弱い品揃えや国道からの入りやすさなどで差別化して勝負しましょう。

これは太極拳や陰陽太極理論に限りません。他の武術や兵法に於いても同じことが言えます。

『老子』だと「上善若水。水善利萬物而不争」(第8章 最高の在り方は水のようだ。水はあらゆるモノに恵みを与えながら、争うことがない)

「天下之至柔、馳騁天下之至堅。無有入無間」(第43章 世の中で最も柔らかいモノが、世の中で最も固いモノを突き動かす。形のないモノが、隙間の無いところへ入っていく)

『孫子』だと「故形人而我無形、則我專而敵分」(虚実篇 だから敵にはっきりとした形を取らせて、自分は体勢を隠して無形であれば、自分は集中して敵は分散する) と「用間篇」の応用でもあります。



発勁と化勁

発勁(はっけい)と化勁(かけい)というのは誰しもが聞いたことがあるのではないのでしょうか。

映画や漫画などで「触れた途端に人が吹っ飛ぶ」「触れた途端に力が入らなくなる」などという現象で表現されています。

「勁」というのは直訳すると「力」ですが、中国語ではpowerやenergyよりも気や意識などを含めたもっと広義の力を指すようです。

発勁も化勁も「意」や「気」、「心」といった太極拳に必要な概念を鍛錬する間に自然と身に着けるモノであって、「AKIRA」に出てくるような超能力の類のようなものではありません。

「外如処女、内如金剛」と言われ、外見は処女の如く嫵やかに、内面は金剛の様に強靱であること。「四両撥千斤」(200gの力で500kgのモノを動かす)とも言われ、方(直線)の動きの中に円形の動きを入れ、相手の力と自分の力の陰陽のバランスを転換させることを上手く使うことによって無駄な力を使わずに相手の力を無力化し相手を制するのが、太極拳の武功です。



Let's 打太極拳

みなさんも歴史と文化に裏付けされた一番古い太極拳、陳氏太極拳をやってみませんか。

現在、サイバー大学で同好会設立を考えています。私自身、サイバー大学将棋部とフランス語部の幽霊部員ですので並行入部も可能です。興味がある方は、私のメールアドレスまでお知らせ下さい。サイバー大学はIT関係が多く身体を動かす同好会が少なく、特に今はコロナで自粛が長いので、これを機に陳氏太極拳と一緒に学びましょう。

2017年 IT総合学部卒 広瀬明将

1101015167vj@cyber-u.ac.jp

また、今回興味を持っていただき本格的に武術としてやってみたい方は協会までお問い合わせください。

陳沛山老師から直接学べます。

陳氏太極拳協会

<http://jp-chentajji.net/>



参考文献

「大凶解 陳氏太極拳」 陳沛山 2016 日貿出版社

「太極拳『超』入門」 陳沛山 2012 BABジャパン

「老子」 蜂谷邦夫 訳 2015 岩波文庫

「孫子」 金谷治 訳 1963 岩波文庫

「孫子・呉子」 守屋洋 守屋淳 2014 プレジデント社

