

**いばらき指導者の会**

**第2回特別研修会**

**楊 進先生 講演録**

**「太極拳経」第4回他**

**令和6年2月23日(金・祝日)**

**於: 県南生涯学習センター**

# 『太極拳經』

## 原文

太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔、謂之走、我順人背謂之粘。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理為一貫。

由着熱而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉。虛領頂勁、氣沈丹田。不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深。進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅虫不能落。人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也。

斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外乎壯欺弱、慢讓快耳。有力打無力、手慢讓手快。此皆先天自然之能、非關學力而有為也。察四兩撥千斤之句、顯非力勝、觀耄耋能禦衆之形、快何能為。

立如平準、活似車輪。偏沈則隨、双重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、双重之病未悟耳。欲避此病、須知陰陽。粘即是走、走即是粘。陰不離陽、陽不離陰、陰陽相濟、方為懂勁。懂勁後、愈練愈精。默識揣摩、漸至從心所欲。本是捨己從人、多誤舍近求遠。所謂差之毫釐、謬之千里、學者不可不詳弁焉。是為論。

## 【 太極拳経 】 第 4 回

今回は前ページの太極拳経のアンダーラインの部分の研修を行った。

詳細は「太極拳経解釈 “至虚への道” 楊進著」を参照下さい。

（ 斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外乎壯欺弱、  
慢讓快耳、有力打無力、手慢讓手快。 ）

- ・ 旁門は、<sup>かたわ</sup> 旁らの門のことで本道の脇を通る道のことです。
- ・ 旁門は、本道と方向はおなじですが、レベルの低いのを言います。
- ・ 本道とまったく別の方向を向いているものを左道と言います。
- ・ 本道は武術です。旁門は武術エッセンスを薄めて一般的にしたものです。
- ・ 太極拳は、身体で覚えることを要求する前に、感覚で変化を察知する能力を重視します。
- ・ 太極拳は、脳神経の能力を基準としていることを表わします。
- ・ 重要なのは、「気持ちよく動けばよい」というのは間違いで「ちょっとした間違い」の動作を、膝や腰など特徴的に身体の弱い部分を抱えている人がやった時に、その弱い部分を痛める可能性があります。
- ・ 楊名時太極拳は「細部に神が宿る」がごとく、細部にわたって曇りがありません。
- ・ 楊名時太極拳は、もともと弱者救済の太極拳なのです。

（ 此皆先天自然之能、非関学力而有為也。 ）

- ・ 太極拳は、力で対抗せずに頭脳で対抗することを目指します。
- ・ 太極拳は、力やスピードを求めず、力を使わない代わりに、考え、感じ、相手の力と力量をフルに活用します。
- ・ 太極拳で必要なのは、自分が感じ取ったことを受け止めて判断し、自分の身体を動かすことです。
- ・ 形を覚えて十分に慣れてから、感覚を自覚して自由に変化することを理解する。それが太極拳を学ぶということです。

（ 察四両撥千斤之句、頭非力勝、觀耄耋能禦衆之形、快何能為。 ）

- ・ 少しの力で大きな相手を制し、力だけでなく相手の心（戦う意欲）をもコントロールするのが、太極拳本来の技の理念です。

- ・型を覚えたら、自分の型を客観的に検証する作業が不可欠で、欠かせないのが自分を見つける「心」であり、それによって技は磨かれるということです。
- ・健康法として太極拳を教える場合には、特に人の感覚を自分の感覚として捉える（客観性をもつ）ことが大変重要です。

## （ 講話・実技 ）

### 1、太極拳は軽微な変化も察知する繊細さを求める。

- ・感覚の表現で「羽が落ちて来ても止まらない。ハエは止まっても動いても動いていると感じない。飛び立たない。」と云う表現がある。  
例えば鉄の棒を持っていて、その上にハエが止まっていて飛んでも感じない。ところが羽を持っていて止まっていたハエが飛んだら感じる。
- ・重いものを持っていしまうと感覚が鈍感になってしまう。重いものは持つなと云うのが太極拳です。

### 2、すべての筋肉はエキセントリックに伸ばすこと。

- ・筋肉をコンセントリックに収縮させてはいけない。
- ・常に伸張性収縮のまま動いています。
- ・拳は握らない。握った時向こう側が見えるようにする。腕の伸筋がのびている。伸びて動いているからエキセントリック収縮である。
- ・拳と云うけど掌の指一本一本が開いて伸びているから指を支える腱は縮んでいない。



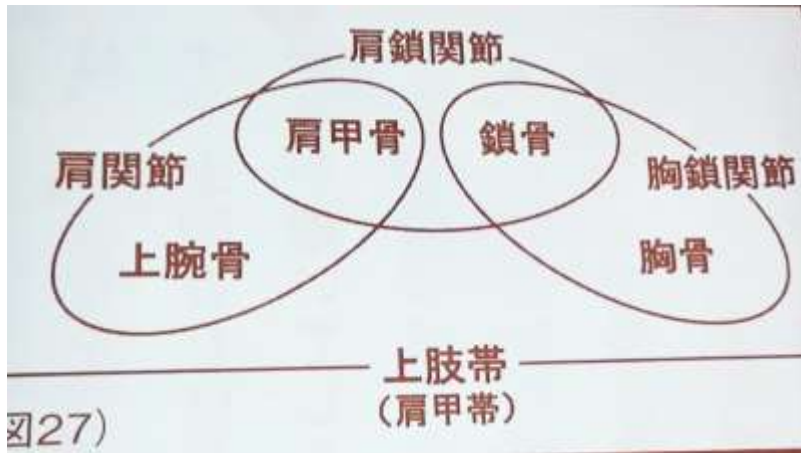
### 3、本の紹介

スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと  
小田伸午著（運動科学が専門）

- ・知識は盗まれるが、感覚は盗まれない。
- ・知識は盗まれるが、感覚で得た太極拳の知識は盗まれない。



4、太極拳の動作は手先の動きでなく体幹の動き、特に肩関節の動きである。



- 上図のように上腕部と肩甲骨を結んだ二つの部分が肩関節です。
- 上腕部は肩甲骨と連動して動いている。
- 知識で得ても感覚で分からないと出来ないのと同じである。
- 腕の付け根は肩甲骨です。

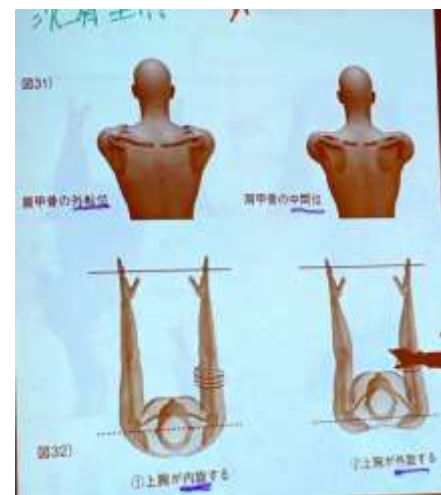
- 太極拳も、卓球と同じで2つの方法

ファハンドとバックハンドしかないです。

- 肩甲骨が内旋するか外旋するかの違いで、ファハンドとバックハンドになります。
- 上腕が内旋するのがファハンド⇒肩甲骨が外側に開く⇒手は少し前にでる。
- 上腕が外旋するのがバックファハンド⇒肩甲骨が内側に開く⇒手は少し後ろにさがる。
- 野馬分鬃の上の手はバックハンド、下の手はファハンドです。

雲手も同じ

- 起勢で、手が上がる時は肩甲骨が下がるバックファハンドで、手が下がる時は肩甲骨が上がりファハンドになります。
- 太極拳は、ファハンドとバックファハンドが同時に起こることができます。



5、実技指導

(1) 甩手

- 甩手は折畳です。肩関節と股関節は一緒に動いていない。必ず折りたたまっている。
- 体感部がねじれる。ねじれを利用しているのが太極拳である。



ねじれがないと纏糸勁はかからない。ズレて動くとかかる。

- 甩手も手が先に動いたら間違い。目が先に動くとは付いて行く。  
目が動くと頸椎が動いて、次に胸椎が動いて肩関節（上腕骨と肩甲骨）が動く。
- これを支えているのが、その根は脚にあり（脚はくるぶしから下）、発するは腿にあり、主宰するは腰にあり、形は手指に現れる 「十三總勢説略（太極拳論）」より  
腰は命門（第3腰椎あたり）

## (2) 上腕骨のみを動かす実技指導

- まず腕を伸ばして手のひらを動かさないで上腕骨のみを動かす。
- 相手に軽く触れると出来る。
- それでも出来ない人は床に垂直に手のひらを置くと出来る。



## (3) 収臀による肩甲骨の動きの確認

- 収臀により肩甲骨が上下することの確認

①親指を肩甲骨の下に入れる。



②収臀し下がりながら手を上げる。

③上がりながら手が下がる。

- 前の手が起勢で上がる時、手で上げて相手は動かない。



収臂で肩甲骨が下がると相手は後ろに倒れる。この時触る手は力を入れない。圧力を3g以下にすると小指くらいで動く。

#### (4) 起勢での体幹の使い方

- ・ 楊名時先生の起勢
  - ・ 両腕を相手につかまされると、上から押さえる力の方が下から上げる力よりも強いのでいくら力を入れても腕は上がらない。
  - ・ 体の上下と前後の揺れを利用する。
- ・ 下す時は背中が上がり腕が下りていく。相手は前に倒れる。上げる時は背中が下がり腕が上がる。相手は後ろに倒れる。



- ・ 卓球のバックハンド下がってから上がる、下がるのはフォアハンド

- ・ 腕をつかまれたら、柳の枝のように揺らす。動いているのは肩甲骨、体の支えているのはくるぶしから下なので足からの緩みがないと相手は倒れない。
- ・ 自分が揺れると相手も一緒に揺れる。
- ・ 重心は踵とくるぶしの間である。
- ・ スコップで雪をすくい上げる時は体が下がらないとスコップは上がらない。
- ・ 餅つきは体（肩甲骨）が上がり杵は下りてモチをつく。



- ・ 全身で動きを伝えている。手だけ動いてもダメである。

以 上

記 録 小川 喜代子