

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5回 至虚への道」

「至虚への道」より

令和7年2月16日(日)

於: 県南生涯学習センター

「太極拳経」 第5回

1、「太極拳経」全文

下記のとおりです。

今回は、アンダーライン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。

太極者、無極而生、動静之機、陰陽之母也。動之則分、静之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔謂之「走」、我順人背謂之「黏」。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理唯一貫。

由着熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉

虚領頂勁、氣沈丹田、不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虚、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、蠅蟲不能落。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、概不外壯欺弱、慢讓快耳。有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、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、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、雙重之病未悟耳。欲避此病、須知陰陽、黏即是走、走即是黏、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「捨近求遠」。所謂「差之毫釐、謬之千里」、學者不可不詳辨焉。是為論。

2、研修内容

《 立如平準、 活似車輪。 偏沈則隨、 双重則滯。 》

立てば平準^{はかり}の如く、動けば車輪に似たり。沈に偏^{かたよ}れば則ち随い、双重なれば則ち滯る。

- ・立如平準は、不偏不倚のたとえ、すなわち姿勢の要求です。

姿勢が「立身」であり、加えて「中正」であること。それを「立てば秤のごとく………」と日常使わ

れる秤という道具にたとえています。

- 活似車輪は、滑らかな動きが被動力（自己の力に頼らない）を意味するところでもある。
- 偏沈則随は、「左重則左虚、右重則右杳」のこと、相手に対する対応法です。
- 双重則滞は、「偏沈則随」と相対するもので、相手から受ける力と自分が対抗する力が正面から対抗する状態をいいます。
- 太極拳の本道は武術。楊名時太極拳でも、別の太極拳であったとしても、健康法を目的とすれば、それは「旁門」*1です。
- 太極拳は、「虚」の使い方を知る武術です。相手の力が存在し、自分が弱いという現実からのみ、真に正しく健康的な動きが導き出されるのです。

*1 旁門：^{かたわ} 旁らの門のことで、本通の脇を通る道。本通と方向は同じ

《 毎見数年純功、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。》

^{つね} 毎に見よ、^{おおもむね} 数年鈍功するも運化能わざる者は、率 皆自ら人に制せらるるを。

双重の^{あやまち} 病、未だ悟らざるのみ。もし此の病を避けんと欲すれば、^{すべから} 須く陰陽を知るべし。

- 「毎見数年純功、不能運化者」、この一文をもって、太極拳を理解し技法として使える人がいかに少数であるかが窺い知れます。
- 長期にわたって練習を重ねても技が身につかないひとがいる。その原因は双重の病を理解しないからだ。
- 技を身につけたいと思ったら、まず「双重の病」、双重になった状態を理解すること。双重の状態を理解することを経て、その状態に陥らないための方法を学ぶ道が開けます。
- 陰陽を知るための方法、その扉を開くカギは訓練方法にあります。「十年太極不出門」といわれるように時間をかけ培う技の根本は「悟」ということから始まるのです。
- 経験年数で測るのではなく内容が問われるわけで、現実にはかなり厳しい実力主義でもあります。

《 粘則是走、走則是粘、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。》

粘は即ち走、走は即ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、^{あいたす} 陰陽相濟けて、^{まさ} 方に勁の悟り

を為す、勁を懂りて後は、いよいよ練ればいよいよ精^{つまび}らかなり。黙識揣摩^{もくしきしま}すれば、漸く心の欲する所に従う。

- この言葉は太極拳技法の中でもっとも根本的かつ代表的表現方法で、弁証法的に太極拳技法の神髓を表わしたものといえる。
- 太極拳技法の中では、「走」が基礎であり「陰」です。この基礎を前提として「粘」つまり「陽」が存在します。
- 自分の順勢は相手の剛があつてこそ成り立つものであり、防御を経るからこそ攻撃に繋げることができる。これが「粘則是走、走則是粘」です。
「陰不離陽、陽不離陰」も同意であり、この部分は一方的主張ではなく二面性こそが文字通り「陰陽相濟」を表していることを確認する一文といえる。
- 太極拳を練習する目的は、型を覚えるのではなく「懂勁」を手中にすることにある。ゆえに、太極拳は肉体を酷使するより感覚訓練を重視する。
- 勁を理解した後は、それをさらに練ることによって、技のエッセンス(神髓)をさらに得ることができる。そのような状態を経て、「漸至從心所欲」、ようやく心の欲するところに至ることができる。
- 実際に相手が目の前に存在する場合でも心身ともに「順勢」でいられる技を持つことがほんとうに身体に良い動きに繋がり、実際に使える技であることが健康法の価値を物理的・科学的に立証してくれるのです。

実技指導

(1) 甩手

甩手は太極拳の準備運動に最適な健康体操、筋肉を緩めて関節の準備をする運動です。立禅の姿勢から、膝を緩めて胴の中心を捻るように回転させ、肩から腕は力を抜いて胴にまきつくように振ります。

慣れてくると、自然に身体が緩んで動きにつれて重心が左右に揺れてきます。

中心軸を意識しすぎないように自然に動くことが大切です。

①後歩き甩手

***からだを捻った方向と逆の足に重心を移動させる。**

***目が先導する。真後ろを見る。**

- 目が真後ろの人が見えればよい。後ろに鏡がある場合は自分の両目が映ればよい。
鼻は真後ろに行かないが目は視野があるので行く。
- 目で引っ張る。
- 動き出しはお尻でない。手でもない。目が行く。



*** 重心は左右に移動する。**

- ・重心は移動する。重心は片足で内転筋に乗る。
- ・真ん中が高く左右で下がる。
- ・呼吸は真ん中で吸って左右で吐く。

*** 両手は同時に回さない。**

- ・両手は振るだけ。
- ・両手は同時に回さない。下が先で上が後 下が先なのはアンカーポイントになるので。



*** 肩甲骨は左右に動く。**

- ・肩甲骨は左右に動く。内旋と外旋する。
- ・肩甲骨は一緒に回らない。
- ・野球のピッチャーの投球動作で説明
 - ・ピッチャーがボールを投げる時両手は一緒に動かない。
 - ・まず初めにグローブを持った方が外旋する。
 - ・次にボールを持った方が内旋してボールを投げる。



- ・太極拳に限らず、すべての運動は皆そうである。
- ・両足で立って、どちらかに重心を移動しているだけ。ボールは手に挟んでいるだけで体を振って飛んでいく。

②前歩き甩手

- *からだを捻った方向の足に重心を移動させる。
- *左右を向く。
 - ・後ろ足はスライドさせる。水平に少し浮かせるのが良い。
 - ・肩甲骨が内旋と外旋を感じると良い。



* 重心の移動のさせ方によって、やり方が2種類（前歩き ・ 後ろ歩き）に分かれる。

- ・後歩きと前歩きの違い
 - ・後歩き: 後ろまで見る。
 - ・前歩き: 左右しか見ない。
- ・どちらのやり方でも良いので、やりやすい方を行う。

③左右の甩手

- ・前の手はあごより低く、後の手は頭より高く。
手のひらは上向く。
- ・両サイドで沈む。
- ・肩を上には上げると肩関節が外れるので後ろの手は高く上がる。



④前後甩手

- ・上にあげる時は手のひら上にして後ろに向ける。
- ・下においた時は手のひら下で後ろへ
- ・息を吸いながら踵を浮かせる。
- ・収臀にして上に高く上げる。
- ・肩甲骨が下がったことを感じる。肩甲骨が下がることで手が上がる。



⑤両手を前後に合わせる。 認知症のテスト

- ・最初前で右手を上にして両手を合わせる。
- ・後も右手が上にする。
- ・次に左手を上にして両手を合わせる。
- ・これを交互にやる。
- ・後で手が届かない人は無理しない範囲で行う。
- ・手を動かさずに骨盤を前後させる。



(2) 肩甲骨の動きの確認

＊ 収臀により肩甲骨が上下に動くことの確認。

- ・左手親指を後ろに上げて、自分の肩甲骨の右下に入れる。
- ・収臀しながら下がって右手を上げる。
- ・肩甲骨が下ってきたことを感じる。
- ・肩甲骨が下るから手が上がる。



・2人対になって、それぞれ実践する中で、肩甲骨の動きを確認する。

両手親指を肩甲骨の下にしっかりと入れ、収臀になって手を上げて肩甲骨が下るのを感じる。



- ・上腕部は、肩甲骨と連動している。
- ・卓球に例えると、太極拳と同様に2つの動きがある。
 - ・擠の時バックハンドなので肩甲骨は下がる。。
 - ・按の時フォアハンドなので肩甲骨上がる。

このように、卓球の動きを見ると、肩甲骨の動きの参考になる。



(3) 太極拳の動きは上肢と下肢が別々に動く。折疊

- ・動物がそうであるように人間は元々四つ足だった。
- ・胴体と股関節と肩関節は一緒に動いていた。
- ・太極拳の動きも上肢と下肢は一緒に動いていると思っていた。
- ・太極拳の動きは上肢と下肢が分離して別々に動く。



- ・順歩で野馬分鬃は一緒に動かない。

下のへそは 45 度向き、上の肩関節は正面まで持って行く。

右足前の弓歩の時、左の肩は正面を向く → 折疊



折疊

以上

記 録 羽富 香代子