

呉式太極拳原理

(呉式太極拳の歴史と基礎)

馬江豹 著

第一部：

呉式太極拳の歴史と基礎

- ・ 馬江豹： 呉式太極拳の基礎
- ・ 呉家の系譜
- ・ 馬江豹： 呉式太極拳の歴史
- ・ 書籍とビデオ

はじめに：馬江豹

太極拳は、道教思想の原理に基礎を置く中国の格闘技です。太極拳は病気の予防に役立つと共に、寿命を延ばすことができ、骨と筋肉を強化し、血圧を整えます。すなわち太極拳は、格闘技であると共に健康を維持する手段でもあるのです。太極拳の習得は、3つの部門から成り立っています：すなわち形（フォーム）、推手（プッシュ・ハンド）と理論です。

その一

太極拳（形）

第一番目の部門は形です。形は体質を強化し、身体を鍛錬します。形の動きは、ごく自然な関節の動きにより、力まず平静さのうちになされねばなりません。形の動きは、正しく、正確になされねばなりません。その際呼吸もごく自然になされねばなりません。気持ちは緊張したり、それどころかせっせと精を出すこともなく、リラックスしていて、自然な心地良い、圧迫を感じない状態にあらねばなりません。病気の際には、太極拳の練習をするべきではありません。

形の動きは、生き生きとして流れるような動きでなければなりません。前に進むのが後ろに後退しようが、あるいは特定の構えをとろうが、それとは関係なく、動きは中断することなく、次から次へと移行しなければなりません。身体の向きを変える際には、まず手が動き、それからウエスト、腰、足の順に動きます。5つの基本の構え（平行歩、虚歩、弓歩、馬歩、丁字歩）を正確に学ばねばなりません。身体の構えが正しい時にのみ、呼吸と動きが調和します。正しい身体の構えとは、頭を真っ直ぐ起こし、尾骨を真っ直ぐにし、背中を伸ばし、肩を落とし、肘を垂らし骨盤を落とすことです。簡単に言えば、どの動きの際にも尾骨、背中、首筋と頭が一直線上にあり、左右にぶれたり、前にのめったり、後ろに反ったりしてはいけません。背は少しだけ丸めて、胸は内側にしぼめられなければなりません。このような姿勢で練習する場合にのみ、気が腹に落ち、生命力が湧きあがります。目は前方に（約15メートル前方の地面）向けられねばなりません。その際、目は真っ直ぐ前に向けられるか、あるいはどちらか一方の手に向けられます。目配りがなされる時にのみ、中心点が保たれます。それ以外の場合には、ちょっと中心点が失われることとなります。

長らく練習した後に、高度の集中力が達成されます。この集中力を保持するために、形を演じる最中には何も考えないことが大事です。形を演じている最中に、

効果的にはならないでしょうから。古典書ではこう言われています：「相手が動かない時には、私も動かない。相手が動き始める時には、すでに私は動いている。」このことは、平静な気持ちで攻撃に立ち向かうことを意味します。

3) 小さな力で、技にて敵を制せ

その際の方法は、まず相手の力を無効にし、それから敵に密着して、その動きが「死点」に達するまで敵の動きに追従することです。そのとき相手はバランスを失っているので、乱れた姿勢をしていて、そのエネルギーの流れは勢いをそがれています。その時には敵は、ちょっと触れるだけでも倒れることでしょう。

4) 前に出るために引け

プッシュ・ハンドにおいて非常に大事な特徴は、常に変わる相手の状況に合わせて、自分も一緒に動くことです。太極拳における円の動きは、太極拳のシンボルマークに模写されています。それはその展開を描写し、順番の交替と、円の内部に留まっていることをその内容としています。

5) 動きは弧を描け

フレキシブルさと堅固さ及び粘着することの交替する見本は、弧の動きに基盤を置いています。と言うのも弧の動きには中断がないために、相手は、後ろから前に向けられた真っ直ぐなラインによるよりもより容易に到達され得ます。もう一つの長所は、弧の動きのどの任意の点でもアクティブな力及びその方向が変更され得ることです。長期に渡る持続的な実践によってのみこの原則は感じ取られ、命に満たされ得ます。プッシュ・ハンドは、戦うのを目的に動員され得るので、太極拳を学ぶものの態度は、集中して、温和でなければなりません。

その三

理論

3つ目の部門は理論です。太極拳を学ぼうとする者は、その理論も学ばなければなりません。理論とは、太極拳の実践において我々を導く方法のことです。正しい方法によってのみ太極拳を良く学ぶことが出来ます。どの学術上の理論も、それぞれ異なる領域を持っています。例えば医学を学ぼうとする者は、生理学、病理学、薬理学、等々を学ばねばなりません。それと同じく太極拳を学ぼうとする者は、古典や、記録文書、理論と太極拳の歌を学ばねばなりません。これら全ての理論は、先の世代の経験の集積と収集により伝承されたものなので、我々

はそれを研究するのみでなく、その意味するところのものを自らの内に取り入れねばなりません。自らの実践による経験を、昔のテキストからの理論の学習と繋ぎあわすことにより、自らの太極拳をより速く改善する可能性が生まれます。外面上の形と内面の感じとを繋ぎ合わせるにより、形における理論の意味が経験され感じ取られます。太極拳を応用するためには、我々はこの経験を通じていかねばなりません。つまり動きだけが出来て、その理論をよく理解していない者は、ただ練習をしているに過ぎないのです。理論だけを知っていて、練習をしていない者は、ほらを吹いているに過ぎないのです。この両方の場合とも、良い太極拳にはなりません。理論と実践とは繋ぎ合わされねばなりません。