

太極拳を学ぶ その1

長沢清次

太極拳は古来より身体の動かし方の知恵、秘密あります。矛と静を重んじ、じっくりとしなやかに動きます。太極拳術10要として大切な教えがあります。

第1は「虚領頂勁(きりょうちょうけい)」で自然体でまっすぐ立つことであり、首筋すっきりたてることである。嘉納治五郎の自然体の立姿の写真や宮本武蔵の両手で剣をもってたっている絵は大変参考になります。太極拳を始める前の準備体操の終わりに3～5分立禅を行います。立禅でバランス感覚を身につけ、且つ気を静め精神を集中させます。さて小生は最近身体の衰えで歩く速度が遅くなり、歩幅も身近くなってきました。急ぐときは、先ず腰を振って、それに合わせて膝、足を出して歩くと自然に歩きも速く、歩幅も長くなります。

皆さんも試して下さい。

次回の、その2をお楽しみに