

太極拳を学ぶ その2

長 沢 清 次

太極拳術10要の第2は含胸抜背（がんきょうばっばい、ハンシュンバーベイ）胸を包み背を抜くとは胸をやや内に納めて気を丹田に沈める、背を抜くとは気を背に貼ることで背中を開放することである。初身者は間違えて理解して猫背になる人がいます。ボクシングでは含胸で背中を力を入れて闘います。試みに胸に力を入れて張り出すと背中は肩甲骨の間に深い溝がつくられ、前面も後面も緊張する結果、上体が固まり身の動きに柔軟性を欠くことになる。太極拳十要の第3は鬆腰（ソンヤオ、しょうよう）腰を柔らかにすることであるが、鬆とは「ふわふわ」「ゆるゆる」という意味である。

腰は身体を動かすのを主宰で、腰をゆるめて柔らかにすることで初めて両足に力を生じ下半身の体勢が安定する。他の武術でも腰から動けと言っています。

又、鬆腰鬆（ソンヤオソクワ）とあって、腰と股関節を一緒にゆるめることである。中国語の（クワ）とは、日本語では股関節のことである。太極拳では中国語を使ったり日本語を使ったり色々である。本文ではカタカナは中国語としています。