

## 太極拳雑感

伊東 俊彦

9年前からメタボ予防のため「太極拳」を習い始めました。といっても休みがちなので正味は4年程度、まだまだ初心者です。同好の方もいらっしゃると思いますので、ぜひ教えを乞いたいと思います。

さて、太極拳はご存じのように、よく中国の公園で朝早くから演舞されているゆっくりした動作で有名な体操のようなものです。今回、いつ頃発祥したのかに興味があり、少し調べてみました（「中国雑話 中国的思想」酒見賢一、文芸春秋新書、及びWebページより引用）。興味ない方は中間部分を読み飛ばしてください。

太極拳の歴史は古く、その創始者は約400年前の明時代に、河南省温県の陳家溝に暮らしていた陳氏一族の武術をまとめた「陳王廷」だといわれています。しかし、陳氏の武術は太極拳とは呼ばず「砲捶」と呼ばれていました。それを今の太極拳に近い形にまで広めたのは、さらに200年後の「楊露禪」と、その孫弟子の「武禹襄」でした。武禹襄は、太極拳の名付け親であり、その教えを説いた「太極拳経」を発見してまとめています。当時の太極拳は、今のようにゆっくりしたものではなかったそうです。しかし、楊露禪が太極拳を広めた後期になると、皇族や政府高官の高齢者まで学ぶようになり、それに合わせて一見緩慢に見える動作に変えていったとされています。このようにゆっくり動作するのは意外と難しく、よく型ができていないと、まるで違った動作になってしまいます。私は、この緩慢な動作というものに、習うほど奥深さを感じています。

太極拳は、陳派に始まり、楊派、そして武派と広まってきましたが、そ

の後も呉派、孫派などと主要な5派に広がっていきました。さて、このように変遷してきた太極拳ですが、中国政府は、中華人民共和国の成立後、国家体育の面から、それまで5派あった「伝統太極拳」を整理して「制定太極拳」にまとめました。これにより太極拳は、中国を代表する武術として、中国の一般大衆のみならず、世界中に広まりました。

制定太極拳には、簡化24式太極拳、48式太極拳、66式太極拳、88式太極拳があります。その中でもっともポピュラーなのが簡化24式太極拳で、日本で行われている太極拳の過半数がこの型式とその変化系になります。ところで、日本の太極拳は「武術太極拳」と「楊名時太極拳」の2つに大別されます。その規模としては武術太極拳の方が大きいですが、その組織は各県や市に分かれたり、各流派に分かれたりしているので、独立した組織としては、私が所属している楊名時太極拳が日本最大になります。

楊名時太極拳は流派も組織もひとつであり、日本人の体格・体力に合わせて、簡化24式から日本で作られたものです。運動量も少なく、いちばん身体にやさしい太極拳です。楊名時太極拳は、その創始者である師家 楊名時の名前を冠した太極拳で「楊名時八段錦太極拳」とも言われます。楊名時太極拳は、武術太極拳以上に「気功」を中心とし、息遣いと身体の動きを合わせることを重視しています。そのため、気功の一種である「八段錦」という運動や、立ったままの禅である「立禅」を必ず行います。楊名時太極拳は、武術太極拳のように身体に大きな負荷をかけなくてもできるので、普通にやっていたら、結局メタボは解消できません。立つ姿勢を変えて、より深く足を折るようにして練習すれば身体の負荷

を大きくできますが、これがなかなか辛いので、つい軽くやっけてしまいがちです。私の場合、足掛け7年目に、最高クラスからひとつ下の「準師範」という資格はとれましたが、演武も身体もやり始めたときとあまり変わりません（笑い！）。

ところで、中国で各種武術の大家が集まって、どの武術が一番強いのか、試合をしたことがあったそうです。そこで最後まで残ったのが、少林拳でなく、武術太極拳だったそうです。私も一昨年に一年ほど、武術太極拳を経験しました。その教室は日曜に開催するので、男性も多く、「カンフー」や、より複雑な太極拳も取り入れて練習します。そのため、型を覚えるのにたいへんでした。覚えるのは地道にやっけていけばよかったです。2時間みっちり演舞すると身体がついていけず、結局、続行を断念してしまいました。

いまは浮気をせず、「楊名時太極拳大和教室」だけに専念し、広報の役員をしながら毎週木曜の昼に演舞を楽しんでいます（写真中央）。口のわるい妻からは、「メタボ解消のためやりだしたはずなのに、腹は出っ張るばかりで、太極拳が「隠れ蓑」になっているからもうやめたら！」と、毎回言われる始末です。妻は「身体のことを思うなら、もっと他のことをしたら！」とも言うのですが、こっちは太極拳もやめてしまったら、それこそ、メタボどころか、生活習慣病の数がさらに増すこと請け合い状態で、なんとかメゲズに通っています（トホッ！）。

いまのところは、最高位の「師範」の資格をとれるかどうか分かりませんが、太極拳は続けることに意味があると思っています。「継続は力なり」といいますから。

