

ウェルネ特集1
「健康太極拳」

太極拳で健康づくり

宇宙と一つになるための技

——まず「太極拳」とは何か、簡単に教えてください。

太極拳の「太極」とは易教にある言葉で、終わりのない大宇宙の源を意味します。太極拳の「拳」は、技や術のことです。つまり太極拳というのには「大宇宙と一体となり調和をめざす技・術」だと言えるでしょう。

もともと太極拳は、400年前に中国の河南省で創出された武術の一つで、健康づくりにも高い効果があることが、古くから知られていました。私たち「楊名時

ゆったりした動きの「太極拳」は、年齢を問わずできる健康法として世界中で愛好者が増えています。太極拳の師範でカルチャースクールの講師としても活躍する杉山ひろこ先生にその基本を伺いました。



NPO法人
日本健康太極拳協会
大阪府支部 支部長
師範 杉山ひろこ 先生

Interview

現在、中国をはじめ世界各地で老若男女を問わず多くの方が健康法として実践している太極拳は、この「二十四式太極拳」が基本になっています。私たちの楊名時太極拳も、創始者である楊名時先生が日本の風土や日本人に合うように「二十四式太極拳」をアレンジして創られたものです。

「深く、長い呼吸」のポイント

——太極拳はなぜ健康に良いのでしょうか？

太極拳の基本は「意識」「呼吸」「動作」の3つを融合していくことです。円を描くようなゆったりした動きと「深く長い呼吸」が

特長ですが、医学的に言うところの「深く長い呼吸」が自律神経の働きにとっても良い影響を与えるようです。深く長い呼吸はリラックスしている時に働く副交感神経を優位にするので、心を落ち着かせる効果があるそうです。さらに、ゆったりした動きとともに深く長い呼吸を行うことで、高ぶった感情を鎮めるセロトニンという脳内物質の分泌が促されると言われています。

「深く長い呼吸」とは？

基本は息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませる腹式呼吸です。特に太極拳では「吐く息」を重視します。鼻から深く、ゆつくりと息を吸ってお腹をふくらませたら、鼻から

太極拳」のルーツは清朝末期に楊露禪という武術家が広めた「楊家太極拳」と呼ばれる流派で、20世紀半ばに中華人民共和国が誕生したとき、中国政府は国民の健康増進を目的にこの楊家太極拳を基に新しい太極拳を制定しました。これが「二十四式太極拳」で、誰もが簡単にできるような様々な流派をまとめ、24の「型」に統合したものです。



■レッスンの様子 (NHK文化センター 梅田教室 ※全国各地に講座あり)

ウェルネ特集1

健康太極拳

ゆつくり細く、長く息を吐きます。吐くときはお腹がへこむまで吐ききることが重要です。吸う吐くの一息で20〜25秒くらいかけますが、吐く息に長く時間を使います。

この「深長呼吸」が体の動きに合わせてできるようになると、健康法としての効果も高いのですが、初心者にはなかなか難しいです。すね。「動き」と「呼吸」を合わせることにとられ過ぎると混乱して動けなくなったり、呼吸が詰まってしまうことが多いです。最初のうちは無理のない、自然な呼吸で構いません。稽古を重ねていくうちに、だんだんとできるようになっていきます。

円運動の動きが切れ目なく連続

——稽古では24の型をすべて行うのですか？

そうですね。ただ型といっても太極拳では体が静止する瞬間はほとんどなく、すべての動きが円運動で、切れ目なく続きます。週一回の稽古を3カ月くらい続けられれば、24の型を通り連続してできるようになりますよ。一通りやると大体10分から12分くらいかかります。上達してもスピードをあげず、つねにゆつくりと行うのが私たち楊名時太極拳の特長です。実はゆつくりとやる方が、大変なんです。全身の隅々まで意識をめぐらせ、深く長い呼吸に合わせて、ゆつくりと、なめらかに動けるようになるのが目標です。

「八段錦」で呼吸のポイントをつかむ

——先生の教室では、太極拳とは別に「八段錦」というものも教えられていますね。

ええ「八段錦」は、中国数千年の歴史に受け継がれてきた「氣功」の中でも、最も完成度が高いと言われる、一種の健康体操です。第1段から8段までの八つの「錦」があり、全身の筋肉をいろいろな方向や角度に伸縮させることで血液の循環を良くする効果があります。

楊名時太極拳の大きな特長は「二十四式太極拳」と「八段錦」を組み合わせている点で、太極拳の稽古前にはいつも八段錦を行い

ウェルネ特集1

健康太極拳

——太極拳を「から始めるにはどうしたらいいですか？」

正しい姿勢や動き方、呼吸法のコツを身につけるには、やはりある程度の熟練者に教わるのが早道でしょうね。全国にたくさん

ます。二十四式太極拳は本格的な太極拳よりもかなり簡単になつているとはいえ、複雑な動きと深く長い呼吸を融合させるのは、初心者にとつて敷居の高い世界です。これに対して八段錦は誰にでも覚えやすく、座ったままでも気軽に行えます。そして八段錦も呼吸法が重要です。そこでまず動きの簡単な八段錦を行って、呼吸のポイントをつかんでから太極拳の稽古につなげていきます。

太極拳教室がありますから、お近くで週1回ぐらいで通えるところを探してみてください。教室に通うのが難しい場合や、まずは太極拳を知りたい方には、解説ビデオ付の教本(下記参照)も書店等で販売しています。

——ありがとうございました。



■NPO法人 日本健康太極拳協会のご紹介

楊名時八段錦・太極拳は、1960年に楊名時氏により創始され、1999年からNPO法人日本健康太極拳協会として全国各地で指導・普及活動をされています。

東京都千代田区神田錦町2丁目5-10 ☎03-3259-8044

<ホームページ> <https://www.taijiquan.or.jp>

■太極拳の教本

『だれでもできる楊名時太極拳 DVD付』▶▶▶
(日本健康太極拳協会 楊慧氏 監修)

■取材協力: NHK文化センター 梅田教室「楊名時八段錦太極拳 講座」

大阪市北区角田町8-1 梅田阪急ビルオフィスタワー17階 ☎06-6367-0880

<ホームページ> <https://www.nhk-cul.co.jp/school/umeda/>