

2024年九州ブロック大会・支部設立30周年記念大会

楊進理事長、歴史、健康、放鬆、化勁まで幅広くご教示

和やかな中に「太極拳のゆるみ」を学ぶ

副支部長 松木 美恵子

2024年10月6日（日）、秋晴れの中 ホテル ウェルビュールかごしまにおいて楊進理事長と楊崇先生をお迎えして、九州ブロック大会・鹿児島県支部設立30周年記念大会が開催されました。

「本日は晴天なり」楊名時先生を彷彿させる楊進先生の第一声に続いて、参加者の皆様方とのユーモラスな対話に会場の空気が一気に和み、進先生のご講話が始まりました。

まず、機関誌『太極』でご案内のオンライン講座についてお話を賜りました。会員限定で無料配信された楊進先生と楊慧先生の箱根指導者研修会の代替オンライン研修会、慶応義塾大学院・健康マネジメント学博士の飯田健次先生の「太極拳と健康効果について」のオンライン講義等、より多くの会員に学びの場を提供され、楊名時太極拳の学びの進化を図られる協会本部の新たな取り組みに心より感謝の思いです。

次に、協会ホームページの太極拳クイズを通じて、太極拳の歴史や健康効果についてお話を賜りました。飯田先生のオンライン講義での「太極拳は、スポーツでは唯一片足着地が全体の30%を占める運動。加えて連続運動は35%を占め、片足スクワットの時間が長い運動」であるが故に、太極拳は骨格の成長期を避け、成長期以降に始めるのが良い。昔は当たり前にあった兔飛びが今は無いのと同じ理屈とご説明されました。

そして、いよいよメインテーマの「太極拳の弛み。」中国では弛めた状態の事を放鬆（ファンソン）と言い、健康にも寄与する要訣として、今回は特に稽古

要諦の沈肩垂肘について説明をされました。上肢の三大関節は、肩・肘・手首。肩は上腕骨と肩甲骨の動きを理解する。上腕骨が上がったときに肩甲骨は下がり、上腕骨が下がったときに肩甲骨は上がる。上腕骨の外旋で肩甲骨は内側に寄り、内旋で外側に開く。加えて沈肩・垂肘共に肩甲骨が左右に開いていることが大切とご解説。次に太極拳経の「四両、千斤を撥（はじく）く」の一節を引用され、双方の力が相重なった場合、普通は力の強い方が勝るが太極拳では力とスピードを用いない。相手に触れる強さは2.45g程度と説明され、崇先生をお相手に力を用いず、身体を弛めての動きを、起勢と雲手で化勁を披露しながら、身体を弛めて力を用いないことをご解説いただきました。

達人である進先生の化勁を会得体得するのは難しいですが、弛みの大切さと難しさを良く理解できました。

また、進先生の著書『健康太極拳稽古要諦』の沈肩垂肘の項に「肩を緩ませるのは思った以上に難しいことが理解出来る。これもゆっくりと時間をかけて弛みを体得していきたい」と記載されています。私自身これまで以上に研鑽に努めなければと感じた次第です。

今回のご講義では、「太極拳の弛み」をテーマに特に肩周りに関するお話を賜りました。同様に「虚領頂勁」「含胸拔背」「鬆跨鬆腰」に挙げられる各箇所の弛みも深く学びたいと思いました。そして、弛みを感じて捉えるには、まず、弛んでいない状態を知ること、弛みを体得する入口をお示しいただきました。

先生のご教示に、あらためて感謝申し上げます。

五名の新師範誕生

緊張感漂う静寂の中、無の境地の演舞。
楊進先生より、これまでの修練を称え、
「これからは自分の太極拳を楽しんで下さい」とご講評を賜りました。新師範の皆様、おめでとうございました。

両先生の達人の演舞に「平目平視」
「立身中正」等の要訣を学びました