

「太極拳運動」 中華人民共和国体育運動委員会 運動司 編(1962年)より抜粋

1. 太極拳の生理保健作用(太極拳練習者としていない人 100名を対象にした詳細な医学検査結果)

- ① 神経系 / 中枢神経系を鍛錬し自律神経の平衡を保ち、大脳活動を良好にする。
- ② 心臓血管系・呼吸器系 / 全身の毛細血管の血行をよくし、肺組織を弾力化させる。
- ③ 骨格・筋肉・関節 / 脊柱の形態を良好に保ち、骨組織の活動を活発にする。
- ④ 体内物質代謝 / 血液中の蛋白球とコレステロールを減少させ動脈硬化を軽減する。
- ⑤ 消化器系 / ストレス性の消化器系疾患を改善する。

太極拳は正しい生理規則(漢方医学的生体バランス)を持つ柔和な健康運動であり、中枢・自律神経系統に良好な影響をもたらすので、心臓・血管・呼吸のはたらきを強め、体内のうっ血(淤血)を減少させ、消化作用と筋骨の新陳代謝を改善する心身の鍛錬法であり医療体操である。

2. 太極拳運動の特徴と、動作の要領。

(1) 特徴

- ① **輕鬆柔和**：練習のあとは軽く汗ばんでくるが息切れはなく、軽やかでゆったりした気分にするので年齢・性別・体質を問わず鍛錬できる。また慢性病や虚弱体質の人にとって適した医療体育である。
- ② **連貫均勻**：全動作は速度を揃え、前後の動作を貫き、雲や水が流れるように連綿として途絶えることがない。
- ③ **円活自然**：軽やかさと柔和さを体現するために、動作が硬直しないようにしなければならず、そのために全ての動作は円と螺旋の運動になる。
- ④ **協調完整**：必ず腰を軸として手足の動作は体幹部にしたがって動き、上肢下肢が互いに呼応しながら、意識・呼吸と体幹部・四肢が強調し一体になる。

(2) 動作の要領

- ① **意識引導動作**：全ての動作は安静の下の注意力で、意思を先に働かせ導きだす。初心者は意を用いる事が困難だが、気づきのある練習をつめば意識と運動の関係が明白となる。
- ② **放鬆、不用拙力**：放鬆とは心身のリラックスだが、だらしなく緩めるのではなく身体が自然に安定して活動するために必要な筋肉・関節と意識を可能なかぎり緩める事をいう。拙力とはこわばった直線的な断続的な力であり、自然で正しい姿勢から運動する太極拳の練習の結果生まれる「勁(ケイ)」とは区別される。習い始めは緊張度が高いので、まず勉めて緩める事、円滑に動作を連ねる事、上から吊される様な正しい姿勢に注意する。
- ③ **上下相随、周身協調**：太極拳は全身の隅々までを鍛錬する運動で、「一動全動」ともいわれている。また脚からが腿が連なり、下肢上肢を伴い腰が統一し全身を協調させる。初心者は腰からの運動と分かっているにもかかわらず体幹部からの運動方法が馴染まず困難であるため、まず歩法練習や単式練習、定式での鍛錬を積むことで徐々に全身を協調させる。
- ④ **虚実分清、重心穩定**：初歩的な姿勢動作の要領を理解した後、動作の虚実と重心に注意する。一つの姿勢から次の姿勢への接続、位置と方向の転換変化には全て重心移動と歩法の変化の活動が貫かれている。身法と手法の運用もまた、虚から実、実から虚へとはっきり分け連続して停めず、意識も滞らせない。古くから太極拳の歩みは猫のように、「勁(ケイ)」の運びは糸を細く様にと言われた。身体の平衡安定が維持できなければ動作の軽やかさや敏捷さ、同速を保つことはできない。動作がいかに複雑であろうと、まず自分を快適にする。これが太極拳の偏らない伸びやかな気楽さ「中正安舒」である。
- ⑤ **自然呼吸**：動作が習熟するまで呼吸と動作に相互の約束はなく、ただ深くしてつめない。