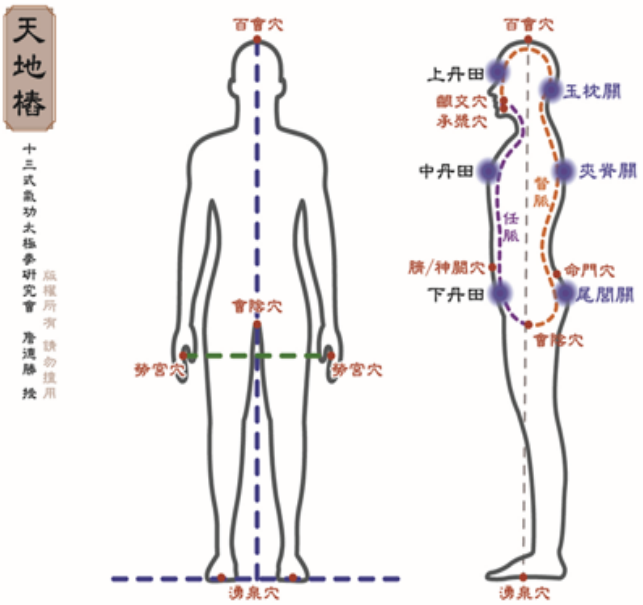
十三式氣功太極拳高階班講習会 2018 に参加して

昨年３月オープンした台北市の中心街にある詹徳勝老師の道場「太極道館」で、國際十三式氣功太極拳高階班講習会が２０１８年４月２８、２９日の２日間にわたり開催されました。参加者は初日１７名、２日目１８名。日本から坂井美恵先生はじめ、石井文さん、梅澤富士子さん、瀧澤明美さん、野村義隆の計５名が参加しました。

「心、意、氣、勁、神、形を以って、太極拳の技と内功の奥秘に深く入り込む」と題された講習会は詹徳勝老師の指導で行われ、重要基本功として、「天地椿（站椿）」から始まりました。



姿勢をまっすぐにして直・松・沈・靜・定で立つこと、対応する穴（百会と会陰、印堂と玉枕、壇中と夾脊、神闕と命門、労宮と湧泉など）を意識するなどの指導がありました。
この講習会は上級者向けなので、天地椿は１回に最低３０分やる（初心者は１０分）、ということで講習の中で実際に３０分やりました。終わった後は、フラフラした感じがしましたが、手足の伸展運動を行い、呼吸を整える整理運動で体を戻しました。上級者はこれを１日２回、１時間を目標に、と言われましたが「できないなあ」というのが実感でした。ただじっと立っている、ことがいかに難しいことか、だからこそ基本なのだと思いました。
基本功は根っこを育てるようなもので、大きな根ほど成長する、根が深いほど大きな木になると、「基本功は太極拳にとっての木の根」と徳勝先生は話されました。
二日目には「太極能量功」という気エネルギーを大きくする導引法の練習もありました。その中には樹木の気を取り込む法や、星・月、宇宙の気を取り込む法などもあり、逆に汚れたものからは気を取り込まないなど大変興味深い導引法でした。

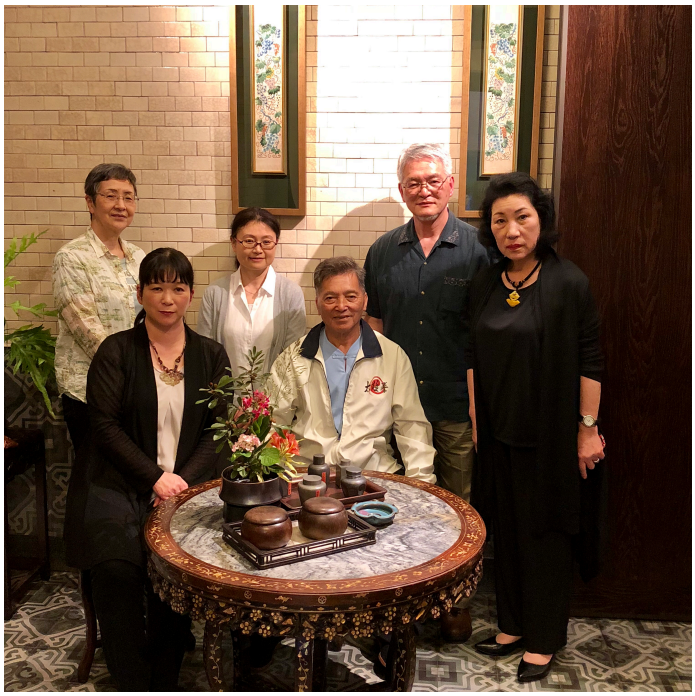
次に通称、熊の腰と呼ぶ「熊経」の指導がありました。
「熊経」は腰を回す螺旋運動を行うことで、大地や宇宙のエネルギーを引き上げて力を大きくするもので、これがないと太極拳がイキイキしないというものです。この練習は結構時間をかけて行われました。「熊経」を二人一組で行う対練も行われ、腰で相手を動かし、誘導することを体験しました。
１３式太極拳はこの「熊経」でできていると徳勝先生は強調して、実際の套路と「熊経」の関係を実演して指導して頂きました。

そして、今回の講習会の目玉とも言える「心・意・気・勁・神・形」の講習がありました。１３式太極拳の套路に合わせて、一つずつこれらの意味と実際の作り方の詳細な指導があり、気エネルギーの取り込み方、流し方、相手の力を吸収する法などがありました。
「掤は下向きの按手が重要で、地の気と接して支柱になる」、「三関（玉枕、夾脊、尾ろ）を一緒に引き、一緒に押す」、「捋は熊経の回転を使う。その中心は体の内で、手は外周にすぎない」、「意・気が先に行く。筋肉・骨はついていく。対練ではゆるゆると触れて意・気で誘導する」などと指導はとても具体的でした。

形（カタチ）だけの稽古ではいけない。太極拳を業ずる時は、「心・意・気・勁・神・形」があることが重要と徳勝先生は終始一貫このことを力説されていました。

普段何気なく順序を追っているだけの太極拳になりがちだったのですが、今回の講習に参加して、太極拳の奥には気血エネルギーの循環理論とそれを実現・養成する技法が内在していて、それが健身・健心に繋がるのだと深い感銘を受けました。

講習会以外では坂井先生のアレンジで徳勝先生をお招きしての会食など台湾の美味しい料理を堪能できました。ありがとうございました。
また、帰国するとき松山空港に向かうタクシーの中にスマートフォンを置き忘れてしまったのですが、ドライバーの方がホテルに届けてくれて帰国後無事に手元に戻ってきました。気付いたのが、空港の通関後だったので完全に諦めていたのですが、ドライバーの方の親切な行動で無事戻りました。謝々、台湾！

（横浜圓真会・野村義隆記）

2018十三式氣功太極拳高級班講習會第三期