

## 第 32 回中国文化セミナー開催報告

3月4日（火）に「第 32 回中国文化セミナー」を開催しました。今回は、中国武術の一つである「太極拳」について、「全日本柔拳連盟渋谷駅前本部」の道場にて、一般財団法人日本太極拳協会・全日本柔拳連盟会長の地曳寛子（じびきひろこ）先生に講義と実技指導をいただきました。

日時：2014年3月4日（火）

場所：全日本柔拳連盟 渋谷駅前本部

講師：地曳寛子先生

参加人数：13社、20名



### ～講義内容～

太極拳は中国で生まれた伝統的な武術であり、健康法でもあります。中国で長い歴史を越えて伝承されてきたもので、今では国境を越えて全世界に広がっています。

### <健康法としての太極拳>

太極拳は東洋医学的には運動療法の一つで、「医者から見放されたら太極拳に頼れ」という言葉があるほどで、その健康効果には大変すぐれたものがあります。

私達の身体の中には「経絡（けいらく）」という気の通り道があります。経絡とは、私たちの身体の隅々を巡って身体の全ての機能を調整して維持しているものです。この経絡が合流・分岐する点が「経穴（けいけつ）」といわれる、いわゆるツボになります。鍼やあん摩は、この経絡上にあるツボを用いて治療を行なっています。

### <武術としての太極拳>

太極拳は伝統的な武術でもあります。武術といいますと、少林拳などが一般的ですが、清の時代には中国の皇帝が、太極拳を護身術として身に付けていたといわれています。

太極拳の型は、一つ一つの型が護身術として作られています。昔、権力を持った方というのは普段肉体労働をしませんでした。皇帝などは筆を持つくらいしかできないので、当然筋肉の発達も労働階級の方達と違う訳です。労働階級のすごい力を持った人達から襲われた時に自分の身を守る方法として身に付けられていたのが、太極拳だといわれています。

### <太極拳の思想>

太極拳の思想は、中国古来の「太極思想」と「陰陽理論」を取り入れています。この世にあるものは全て陰と陽の二つに種類分けが出来るという考え方です。例えば男性と女性、太陽と月というように全てのものが陰と陽に分けることが出来ると考えられています。

また、五行論にも大変深い繋がりががあります。この教えは、全世界のものは五つに分けることが出来るという考え方で、お互いに生かしあったり、逆に弱めたり影響を与え合っているというような考え方です。

### <太極拳の歴史>

太極拳の起源については諸説ありますが、元々は仙人の養生法から派生しているともいわれています。昔、仙人が山に籠っている時代に養生法として行っていたものに導引術というものがあり、その導引術が太極拳に影響を与えているといわれています。一般的に世間に知られるようになったのは、宋から元の時代です。

毛沢東の時代になってからは、「簡化二十四式太極拳」というものが制定されました。太極拳は大変健康に良いものなので人民に広めようという考え方で、24の型にまとめ直されて、一般に広く広められました。簡化二十四式太極拳が、中国大陸にも日本にも世界にも広まっていきました。

### <太極拳の効果>

太極拳の効能についてですが、本当に様々なことに対して効果があります。気血の流れを良くし、内臓の機能を高めます。ホルモンバランスや精神的なことにも効果があります。ケガをして一応は治ったけれども、これ以上は治らないという壁がある場合などでも、太極拳をやっていくうちに治らなかった壁を超えて、痛まなくなったというような効果もあります。集中力も高まるので、勉強や仕事にも素晴らしい効果があります。

太極拳は、身体を本来の健康な状態にしてくれるものなのです。ですから太り過ぎの方は、食事制限をしなくても痩せられ、痩せ過ぎの方は太ることが出来るという効果も発揮します。高血圧の方は血圧が下がり、低血圧の方は血圧が上がるという例も多くみられ、自然治癒力を高めて本来の健康な状態に戻してくれるのが太極拳です。



報告の詳細は、会報誌「日中建協 NEWS」No.209号（5・6月号）ご参照ください。