



大和市太極拳協会

NEWS

第 89 号 2020 年 6 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com

今号は、新型コロナウイルスの影響で毎年開催された県フェスティバル等の行事が中止となり記事掲載ができなくなりました。

その関係から「八法五歩」の特集と「代表的な用語」の解説を掲載いたします。

八法五歩（特集）

大和協会特別講習会の講師をして頂いている、孔祥東老師がYoutubeでStayHome「お家で出来るストレッチと太極拳」「太極拳でリフレッシュ太極拳の基本（八法五歩）」を詳しく解説をしながらアップしてくださいました。孔祥東老師のご厚意で写真の掲載も出来ることとなりました。



「太極十三勢」について

太極十三勢は十三種類の姿勢ではなく、十三種類の方法であり、かつ十三種類の攻める技です。棚、掙、挤、按、採、捌、肘、靠、進、退、顾、盼、定、の十三文字からなっているので俗に「八法五歩」とも言うそうです。前の八文字は八種類の手法で後ろの五文字は五種類の歩法です。その十三種類の手法と歩法は太極拳の動きの全プロセスを貫いています。各流派の太極拳はその練習法にそれぞれ独特の特徴がありますが十三勢の内容は同じだそうです。これが太極拳を別名「十三勢」と呼ぶ理由です。

八 法	棚（ポン）	棚は両腕にあり。意識は前腕の外側から掌背にあり、後の腕は掌根にある。
	掙（リュイ）	掙は掌中にあり。意識は前腕の尺骨側に達する。
	挤（ジー）	挤は手の甲にあり。意識は前腕の外側と後腕の掌根に達する。
	按（アン）	按は腰を使得の攻撃。意識は両掌の掌根に達する。
	採（ツアイ）	採は十指にあり。意識は掌と指にある。
	捌（リエ）	捌は両腕にあり。意識は上腕にあり。
	肘（ジョウ）	肘は曲げて使う。意識は肘にある。
	靠（カオ）	靠は肩と胸にあり。意識は肩、胸にある。
五 歩	進（ジン）	進は前に踏み出すこと。
	退（トゥイ）	退は後ろに下がること。
	顾（グ）	左顾。左に動かすこと。意識と目線で左へ動く。
	盼（パン）	右盼。右に動かすこと。意識と目線で右へ動く。
	定（ディン）	重心安定の意味。「立身中正」「気沈丹田」すること。

套路

- | | | | |
|-------|--------|-----------|------------|
| 1 起勢 | | | |
| 2 左棚勢 | 10 右棚勢 | 18 進歩左右棚勢 | 26 右移歩右肘勢 |
| 3 右捋勢 | 11 左捋勢 | 19 退歩左右捋勢 | 27 右移歩右靠勢 |
| 4 左挤勢 | 12 右挤勢 | 20 左移歩左挤勢 | 28 左移歩左肘勢 |
| 5 双按勢 | 13 双按勢 | 21 左移歩双按勢 | 29 左移歩左靠勢 |
| 6 右採勢 | 14 左採勢 | 22 右移歩左挤勢 | 30 中定左右独立勢 |
| 7 左捌勢 | 15 右捌勢 | 23 右移歩双按勢 | 31 十字手 |
| 8 左肘勢 | 16 右肘勢 | 24 退歩左右採勢 | 32 収勢 |
| 9 右靠勢 | 17 左靠勢 | 25 進歩左右捌勢 | |

1～17までは並歩のまま、左右のくり返し、18から左右の移動が加わります。

代表的な用語解説

2段以上の方はすでに各々勉強してご存じのことばかりでしょう。今回は初心者から初段までの方々に太極拳でいつも耳にしていられっしやることを、少しだけ言葉としてお伝えできたら・・・と思い89号で取り上げてみました。

虚領頂勁

太極拳術十要の一つ良く耳にする「虚領頂勁」について面白い身体行動の基本を見つけました。

「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」という言葉があります。どこから見てもきれいだという美人をほめる言葉ですが、体の動きに重点を置いて全体的に誉めるところが素晴らしい。一つのことわざでもあると考えることが出来るでしょう。とあります。

単なるほめ言葉だけではないのかもしれないですね。

立つ時には自然さがキーポイントであり、座る時には落ち着きが大切。そしてひとたび歩き出せばさっそうとしていながらも、柔らかくしなやかでありたいものです。

太極拳的な動きに言い換えれば「立てば自然、座れば静か、歩く姿はしなやかに」というところでしょうか。太極拳の型は自然体で立つことから始まります。開始の予備姿勢ですね。

立つことは静から動に移る準備の体勢、中立的な体勢だ。ともあります。

静にして静にあらず、動にして動にあらずってことでしょうか・・・・・・・・

偏りのない立ち方を太極拳では「立身中正」「立身中正、支撐八面」とも言います。

まずは美しい立ち方からスタートですね。



表・艶・服
艶・舞・服

あなたの表演の演出を盛り上げる
東方商事だからできる
とっておきをご提供いたします

シューズ・武器類もおまかせ
他にはないオリジナルも承ります。

東方商事 〒301-0032 茨城県龍ヶ崎市佐貫1-9-5 2F
TEL.0297-66-6026 FAX.0800-100-1040(フリー)
ホームページ <https://www.toho-japan.co.jp>

太極拳
武備用品の心となら
Toho



「虚実分明」

これはウォーキングと大きな関わりがありました。

簡単に言えば右足を踏みしめて「実」となった時、左足は「虚」となって軽やかに歩くということです。自然歩行を分析してみると、人の歩行には次の二面があるそうです。

ここからはポーペン・フェルドの「四肢と脊椎の診かた」を引用します。

ひとつは重心をかけて体を支える段階。これは「立脚相」といい、もうひとつは重心を抜いて前に移す段階。これを「遊脚相」といいます。

「立脚相は正常歩行周期の60%、遊脚相は40%を占める」と説いています。

立脚相は次の4段階から成ります。（カッコ内に原文）

1. かかとを地につける・・・・・・・・・・・・・・・・（HEEL STRIKE 踵接地期）
2. かかとから次第に足裏全体を地につける・・・・・・（FOOT FLAT 足底接地期）
3. 足裏で完全に体重を支える・・・・・・・・・・・・（MID STANCE 立脚中期）
4. かかとを上げて、からだを前に押し出す・・・・・・（PUSH OFF 趾離地期）

遊脚相はつぎの3段階から成ります。立脚相と連続するので連番にします。

5. 足全体を引き・・・・・・・・・・・・・・・・（ACCELERATION 加速期）
6. 力を抜いて足を完全に浮かせる・・・・・・・・・・・・（MID SWING 遊脚中期）
7. かかとから足をおろす・・・・・・・・・・・・（DECELERATION 減速期）

カッコ内の原文を見ると何やら難しそうなのですが、驚くべきことに、太極拳の重要な基本技「摟膝拗歩」ローシーアオブーこの正常歩行の周期分析にぴたりと一致します。

もちろん武術動作ですから異なる点は多々あります。まず第一に両脚とも地を踏んで停止する決めの動作があるということです。でも実は「停まるに似て停まるにあらず」停まっているように見えますが実は停まっていないということです。そういうことを思いながら表演を見るとまた楽しくなりますね。

ウォーキングに話を戻しましょう。人は急ぎ足になるとかえって歩幅が短くなり、前方に身を傾けてちょこまかと歩きがちですね。重心を前に移し過ぎて足の虚実も不鮮明ですね。

足を踏み出す時にほんのちょっとだけ腰を入れてみてください。

つまり骨盤の回旋を大きめにするわけです。いい感じですよ。

StayHomeで実践ウォーキングして見ました。歩く姿は百合の花、ですね。

我愛太極 I Love Tai Chi.

着心地、肌触り、動きやすさ。

そして、こだわりのデザインがYUNの特徴。

あなたの太極拳ライフに彩りを添える

YUNのウェアをぜひお試しください。

いきいき 晴々 太極拳ウェア、ユン。

yun

お問い合わせは

[電話] 03-5785-1157
[WEB] www.yun.jp
[E-mail] info@yun.jp

QRでアクセス



「用意不用力」

みなさまよくご存じの詩人、相田みつをの「にんげんだもの」の詩の中に次のような作品があります。

「入力不力」

りきんだらダメ
たるんでもダメ
ちからをいれてりきまず
それがなかなか
むずかしいんだよなあ

あの独特の書体で大きく書かれた相田みつをの作品には優しい包容力がありますね。文字通り「意を用いて力を用いず」という意味ですね。体全体の柔らかさを育てて、力まないようにということだと思って頂くと分かりやすいかもしれません。

「力を用いず」といっても力は働いています。動きに慣れるまでは体に無理が来ないように体全体を柔らかくすることが大切です。

「意を用いる」とは自分の体と対話することから始まるような気がします。

「勁力」

勁力は武術の動作の目的に沿って意識的に体の中から導き出される力の総称であると定義されています。勁力に関してはとても難しいのですが、太極拳を始めたばかりの頃に協会から多くの方が「太極拳実技テキスト」を買われたと思います。薄緑色のA4の本です。大切に本棚に鎮座していませんか？4ページから8ページまでに、勁力について①②③④に分かれて詳しく書かれています。

第1章 基本姿勢と基本動作・・・三型（手型・歩型・身型）五法（手法・歩法・身法・腿法・眼法）についても詳しく書かれています。

この第1章は最上段になっても勉強すべき内容がどっさり詰まっています。

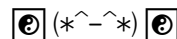
何度も何度も読んで見て下さい。

編集後記

約3か月間大和市の施設が閉館され多くのスポーツも自粛を余儀なくされました。コロナと共存する新しいスタイルのスポーツをこれからも楽しんでいきたいものです。

- ◆発行：大和市太極拳協会
- ◆理事長：椎名 功
- ◆編集：広報委員会 大野麻美・桑原信一

協会ホームページは、以下のとおりです。



www.yamatotaichi.com



イチクリ

太極拳のことなら
迷わずイチクリに
ご相談ください!!



株式会社 第一クリエイティブ

フリーダイヤル
電話 0120-976532

FAX 0120-976562

イチクリ

検索



<http://1cre.co.jp>

〒422-8064 静岡県静岡市駿河区新川2-3-15
E-mail: webmaster@1cre.co.jp