

東洋的身体技法から学ぶ「知の身体性」～大学体育教育実践を通して～

Embodiment of knowledge to explore through Tai Chi Chuan and other oriental traditional practice in college education

石水 極子
Ishimizu Muneco

光風霽月会 東京大学・教養学部非常勤講師
Koufuisseigetukai College of Arts and Sciences, The University of Tokyo

Tai Chi Chuan and other oriental traditional practice have developed its basic theory originating ancient philosophy. The ultimate goal of Tai Chi Chuan is to establish coordination of mind and body which can not be measured by fitness level tests such as muscle force and maximum oxygen uptake. They think Tai Chi Chuan practice lets us realize coordination of movement, mind and breathing. Here I will discuss realization of embodiment of knowledge through Tai Chi Chuan practice in college education.

1. はじめに

東洋の伝統的身体技法(太極拳, 気功法, ヨガなど)は, その起源を古い文明の哲学まで遡ることができる. 東洋の身体技法は単純に言えば, 単に筋力や最大酸素摂取量で測定できるような機能の測定から伺える要素とは別の, ところとからだの調和を目指すことを第一にすることがポイントであるということになるであろう. 大学体育においても, こうした東洋的な観点からの身体技法を学ぶことは, 近年徐々にではあるが広まってきている. 筆者は伝統の楊式太極拳の指導者であるが, 太極拳のみならず, 東洋の伝統的な身体技法の基礎を教育することで, 自分の身体を有機的につないで動けること, 動きの洗練(調身)・こころの調整(調心)・呼吸法(調息)が三位一体となり調和していることが大事であることを理解することを主目的とする, という授業を2005年から大学で行っている. 当初は2年生の選択授業の1つとして行っていたが, ここ数年は1年の必修の授業の中でも実施している. 以下にこの授業のエッセンスを述べる. 大学体育における東洋的な技法の教育の可能性をご理解いただければ幸いである. さらに, 東洋人である私たちが身体知を構築するにあたり東洋の身体技法を再認識することの意義を提案したい.

2. 東洋の技法の基本的考え方

からだの姿勢の調節[調身]と, 動いている時の気持ちや気分の調節[調心]と, 呼吸の調節[調息]の三つの調節を同時に行うのが特徴ともいえる. 通常身体内部に意識[エネルギー]のセンター(太極拳・気功法では三か所, ヨガでは七か所)を想定し, 身体内部でエネルギーのバランスをとりながら同時に身体外部との調和を図る(主要なこととしては, 地球上に存在するものに共通の負荷である[鉛直方向]の重力=1Gと自重のバランスをとる), という工夫が修行者によってなされ伝承されて今日まで受け継がれている. それらはその場でポーズをとったり, ゆっくりと動いたため, 空間の位置移動はあまり行わない. 太極拳はその中では護身術の観点から, 空間移動も目的にしつつ, 全身を有

機的総合的に調和させて大きく動かす技法である.

3. 太極拳とは

太極拳という名称が最初に書かれた著述は, 民間武術家であった王宗岳の《太極拳論》である. 王宗岳は明代後半から清代頃『周子全書』(宋代の道家周敦頤の著作)によって易経の太極陰陽の哲理を解明し, これに基づいて拳法の道理を積明して書いた, とされている. 「太極拳」は, 太極の理論に基づき体系化された武術, 攻防を同時に内包した護身術である. 人体を一つの宇宙と考え, 「丹田」を太極とし, 両腰を両義, 両手両足を四象, それに両肘両膝を加えて八卦に当てている. 人体の動きの中心は丹田にあり, 腰・両手両足・八関節の運動の関わり方を検証していく作業が, 太極拳の習得過程での一つの柱になる. 太極のもう一つの柱は「陰陽」である. 太極拳は陰陽の気のバランス運動より成り立っている. 「気」は陰陽のバランスをとりながら, 丹田より発し全身へと駆け巡る. 出発点があり本流・支流があるという点では, 骨髄で作られた血液が心臓の動きで全身へ巡りまた心臓に戻ってくる循環システムに似ているが, 「気」の通り道(経脈・絡脈)は解剖学的には証明されないという点と, 循環サイクルが人体内部で完結するのではなく, 天と地という外界とのサイクル形成を考慮するという考え方に特徴があるといえる.

太極拳はあくまで護身術である. 襲われない限りにおいては, 先手をとらない. 相手の力を判断して, その最初の攻撃氣勢を避け, 相手の力を巧みに利用して, その力を自分に有利に転化させる. 例えば, 相手の体の平衡を崩し, その結果相手が慣性の法則により倒れたり, 飛び出したりする. 或いは, 相手の攻撃をふいにすることにより, 相手に攻撃を諦めさせることが出来る. このことは, 相手に罪をつくらせないことにもなるのである.

4. 太極拳のキーワードと基礎

「太極拳は, 自分のニュートラル(自然)な身体に気がつくことから始まる」と, 筆者は伝統太極拳の立場から解釈する. すなわち太極拳は, 立位で活動する人間の行動・移動の基盤となる動的姿勢のとり方のエッセンスを含んでいる. 太極拳はまず, 自然に真っ直ぐリラックスして立つことから始まる. この立ち方を伝統の太極拳では[無極式]という. 無極式は一番シンプルな立位での護身術である. 立位での護身術は, 動きの中心「丹田」

を意識し、そこから腕→手へエネルギーが伝播していく感覚をしっかりとイメージすることで、護身の働きを実現できる。さらに、身体重心の左右への移動つまり[左懸かり・右懸かり]が動力を生み出し、よりダイナミックな護身の働きが生じると考える。そのようにして生まれるエネルギーをひとまとまりの動作(太極拳におけるひとつの式=護身術の型)に完結しゆっくり緩やかにアクセントをつけず等速に連綿と動き続ける、それが太極拳の練習システムである。太極拳は動きの時々刻々の変化過程で、護身の動き(エネルギー)を生み出す“意識”が大切である。(表一A参照)

5. 授業のねらい

この授業では東洋技法の基本的考え方を学ぶことを中核に据え、ゆっくり動くことにより、普段意識されない深部筋を働かせるようにする。また、人体解剖学の基礎的知識を学び、運動の機能を人体骨格模型で確認することにより、動いてみての実感(主観・内観)を客観的に認識できるよう方向付けをおこなっている。そういったことから、自分自身の身体の習慣(動かし方の特徴、癖)に気づくことができる。その気づきはからだの変容の伸び代である。からだをほぐすと、リラックスしたからだ[=自由にからだを動かせるよう準備された状態]へ変容し、その状態で人間の基本的行動様式の基礎=二足で立つと、結果的にニュートラルなからだ[=地球の重力と自分の重心線が適合した状態]を体感できる。この状態を掴めると、調身・調心・調息の三位一体の心地良さを得られる。そのようなプロセスに基づくからだの動かし方を実習し、からだの変容を体験することによって、からだが変われば心持ちも変わり、日常生活においても様々な場面で活かせるような意識を育てる、としている。したがって、太極拳の指導だけではなく、からだの気づき、ほぐし、呼吸法も重要な項目である。

太極拳は簡化二十四式と呼ばれるような型が一般型としてあるが、授業では筆者が修行した伝統の楊式太極拳を題材として扱っている。それは、護身術としての型の説明が明瞭なことで、連綿不断の趣が濃く、一見複雑に見える動きがシンプルなくつかの原則で成り立っていることを説明しやすく、人体解剖学にも適合した動きであることを人体骨格標本模型で確認できることによる。また、伝統太極拳はゆっくりとした動作ではあるが、自分のからだの条件で一番小さく纏まろうとするエネルギーと一番大きく広がろうとするエネルギーのバランスをとり、微調整しつつからだを動かしている。それにも関わらず心拍数や呼吸数はあまり変化させないで動いているため、見た目より運動量があると感じられる。そういった実習を通して、自分の身体各部に意識を向け、対話しながら身体全体を動かすことができるようになる。

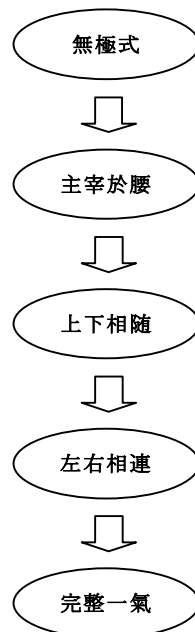
～学生の感想から～

からだはうまくできているということや、自分のからだは自分のものだ実感できた。目に見えるからだの動きとからだの内部構造の仕組みがリンクされていて、よいと思った。太極拳はその基本が合理的な動き方をしていることがわかった。太極拳は自分も相手も傷つけない拳法ということをも身をもって感じた。普段意識しない骨や筋肉を意識することで、知らない動きができるようになった。細かい1つ1つの背骨やその動きを感じるのは、新鮮でした。腕の動かし方1つで、つかまれた手首を離せるのもすごいと思った。ゆったりとした動きが多いので体力が落ちてしまうのではと心配したが、柔軟性が上がっているなど、体力が上がっているように感じる。丹田を意識するようになり、動きに安定感がでてきたように感じる。意識の世界と身体がしっかりとつながっていて、それが護身になっているというのが、すごいと思った。

6. おわりに

このように筆者は太極拳を中心として、東洋の身体技法を学ぶ授業を行ってきている。ゆっくりとした動きを主体とし、からだの仕組みを学びながら、呼吸と動作を同期させていくような考え方と実践は、学生にとってもかなり新鮮な驚きと気づきを与えることのできる身体の授業として受けとめられている。

表一A



- ① 自然に真っ直ぐリラックスして立つ。この立ち方を「無極式」(図1)という。
 - ② 「丹田※」を意識する。(※丹田は、身体を操作する意識の中心であり、調整された立位身体重心にほぼ等しく、臍下約三寸≒9cmの身体内部中央部に位置する)
 - ③ 動く時はいつも、身体重心「丹田」を出発点として、その上下を上手に連動させていき、手足の末端まで流れが途切れない様に行う。腰を中心に上肢と下肢が調和のとれた動きをとるように注視する。(図2)
 - ④ からだの身体重心が左右どちらに懸っているかで左右軸を意識し、それに合わせて上体は捻じりながら左右連動させる。体重移動は片方の軸からもう一方へと徐々に行う。この左右軸と中心軸を加えた三軸を意識して、体重移動を徐々に行う。
 - ⑤ 身体の処し方と技としての動きの流れのまとまりが一气呵成であるよう心がける。
- ◎自然立ちでニュートラルな身体に出会い、動くときに「上下相隨」「左右相連」「完整一氣」を心がけると、「動」がからだの中に連動して貫通し、身体が暖くなるなど「快」の方へ変化し循環していく内観が得られる。

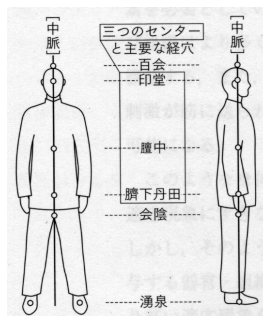


図1 無極式

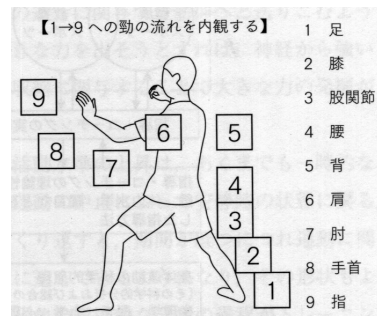


図2 上下相隨

参考文献

石水 極子: 東洋的フィットネス 教養としての身体運動・健康科学, 東京大学教養学部身体運動科学研究室編, 東大出版会, 2011.

石水 極子: 大学体育における東洋的フィットネス, 体育の科学 Vol. 61 No. 10, 杏林書院, 2011.

石水 極子: 低負荷・無負荷の運動について 太極拳の動きとそれを生み出すもの. Sportsmedicine, 84: 18-19, 2006

石水 極子: 腰痛のマネジメント からだのほぐしと立ち方. Sportsmedicine, 90: 15-19, 2007