

---

## 5 太極拳と健康

1930年代の太極拳の普及に重要な役割を果たした楊 澄甫は、しばしば「近代太極拳の父」と呼ばれています。彼の著書「The Application of Taijiquan」の中で、彼は若い頃、太極拳を学ぶことにほとんど意味がないと判断したと述べています。彼は、一度に何百万人もの人々と戦うことを可能にする技術を学ぶことを好みました。これにより、中国が他の国に征服され、分割されるのを防ぐことができました。彼の叔父は彼に、太極拳は単なる自己防衛の手段ではなく、実際、主に人々をより健康で強くする方法であると説明しました。国を救うためには、国全体を健康で強くすることから始めるべきだ、と彼の叔父は彼に忠告した。そうすれば、国を外国の支配から救うという希望が生まれるかもしれません。

楊 澄甫はこの言葉を心に留め、それ以来太極拳の学習と指導に人生を捧げてきました。太極拳が世界中で広く実践されるようになったのは、主に彼の努力の結果です。しかし、自衛手段としての有用性よりも太極拳が人気を博したのは、主に健康への計り知れない利点でした。

文書によると、太極拳は約 300 年前に陳 王庭によって考案されたものであることが示されていますが、使用されている基本的な原理と技法は数千年前にさかのぼることができます。たとえば、太極拳で使用される内部規律は、導引と吐納の原則に基づいています。これらの技術は両方とも、老子や 荘子 などの紀元前 4 世紀の作家の著作で言及されています。これらの技術の多くは、健康と長寿を改善するために伝統的な中国の医師によって考案されました。

太極拳は、内部の気を強化するために使用される上記の種類テクニックの使用、およびこの本の他の場所で説明されているその他の特性において、他の武道とは一線を画しています。太極拳を健康的な運動に非常に適したものに行っているのは、内気を強化するために使用されるこの運動の組み合わせと、精神集中によって導かれる一連のリラックスした、連続的に流れる外部の動きの同時実行です。

何千年にもわたる知識と技術の蓄積は、太極拳の作成に結集し、健康のための完全に完璧なエクササイズを形成しています。もちろん、その主な用途は長年にわたって格闘技としてであり、この形式では、これまでに考案された最も効果的な戦闘形式の 1 つであることも証明されました。武道としての太極拳の起源は、健康を達成する手段として太極拳を無効にするものではありません。元の形でさえ、その練習の主な重点は、より強く、したがってより健康な体を作ることでした。

太極拳は、多くの意味で完全なエクササイズです。第一に、完全な精神集中と心の明晰

さを必要とするため、中枢神経系を訓練し、精神的リラクゼーションを促進します。第二に、それは直接的または間接的に運動し、体のすべての内臓に利益をもたらします。第三に、体のすべての筋肉、関節、靭帯を鍛えます。太極拳が健康に多大な利益をもたらすことは疑いの余地がなく、現在太極拳を実践している大多数の人々はまさにこの理由で太極拳を実践しています。

科学的研究は、太極拳の定期的な練習が体と心の両方の健康に有益であるという見解を支持しています。具体的には、定期的な練習は精神的健康を改善し、精神的リラクセスと集中力を向上させます

---

そしてまた心血管系、呼吸器系、消化器系などの身体システムの多くを改善することにより、身体の健康を改善します。太極拳はまた、免疫力、調整力、身体意識、骨格筋系を改善することが示されており、多くの病気に対する治療効果のためにうまく使用されています。さまざまな心身症、精神的ストレス、心臓病、高血圧、糖尿病、関節炎などを治療するために世界中の医師によって使用されています。

太極拳の医学的利点に関して、多くの研究が行われ、多くの論文が権威ある雑誌に掲載されています。これの多くは、太極拳の本拠地である中国で実施されてきましたが、一部は太極拳の人気の高まっているため、世界の他の国々でも実施されています。これらの論文の1つの要約は、付録 (ii) に含まれています。

これらの健康上の利点をもう少し詳しく見てみる価値はあります。まず、人間の生理学と現代医学の現代科学的知識の観点から、次に古典的な太極拳のテキストと伝統的な中国医学の観点から。

すべての形態の太極拳は、多くの基本原則を共有しているため、健康に多くの同様の利点があります。ただし、太極拳の各スタイルには特定の特徴があるため、最後に、陳スタイル、太極拳の練習から得られる特定の利点を見ていきます。これは、他のスタイルの太極拳よりも幅広い利点を持つスタイルです。

**1. 現代の視点 (i) メンタルヘルス** 現代の世界では、私たちは往々にして非常に多忙なライフスタイルを維持しながら、追い越し車線で非常に頻繁に移動し、その結果、多くの場合、食生活が乱れ、運動不足になり、多大な精神的ストレスが生じます。現代の医師が治療する病気の **50%** 以上は、心身症または直接的または間接的に精神的ストレスが原因であると言われてしています。

精神的ストレスが心血管系の問題や高血圧などの身体的疾患を引き起こす可能性があることはよく知られています。ストレスは、血中コレステロール値の上昇や一部のがんの原因となることが証明されています。このように、精神的ストレスは全身の健康と非常に明確かつ直接的な関係があり、精神だけでなく身体の病気も引き起こします。

太極拳を実践する上での原則的な要件は、必要な動作の実行に完全に集中できるように、心から無関係な考えを完全に取り除くことです。太極拳を行うときは、体のすべての部分の動きを指示し、調整するために使用できるように、心はリラックスしているが明確で警戒状態にある必要があります。これにより、中枢神経系が鍛えられ、精神的リラックスが向上します。

体のリラックスと心のリラックスには明確な関係があります。通常、精神的に緊張しているときは体が緊張し、心がリラックスしているときは体もリラックスしています。これには直接的な生理学的なつながりがあります。太極拳を適切に行うと、筋肉は穏やかに伸ばされ、完全にリラックスします。精神が緊張した状態では、これを行うことは不可能です。したがって、太極拳を適切に練習するには、精神的にリラックスする必要があります。

精神的なリラックスをさらに高める陳式太極拳の動きは複雑で、体の各部位ごとに特定の時間に特定の要件が要求されます。動作を適切に実行するには、明確な心を持ち、リラックスしながら完全に集中する必要があります。これにより、太極拳以外のことはほとんど考えられなくなります。

これらすべての要件を満たすためには、心を訓練する必要があります、それによって瞑想に似た精神状態に達することができます。そのため、太極拳はしばしば「動いている瞑想」と呼ばれます。

## 30

---

太極拳の練習も楽しい経験であり、施術者に快適感を与え、気分を改善します。Sinicaの研究(付録(ii)に要約されています)は、2つのグループの人々の脳波(EEG)の記録を通じて、この事実を検証することができました。1つのグループは太極拳の常習者で構成され、もう1つのグループは対照群であり、太極拳の実践者ではありませんでした。実験では、太極拳グループは対照グループよりも多くのアルファ波を記録しました。報告によると、アルファ波の生成は「精神の明晰さと集中力」の状態を意味し、被験者は「非常に落ち着いて機敏」であり、「記憶力が改善または回復した」と言われています。これらの調査結果はすべて、精神的リラックス。

### (ii) 心血管系

定期的に太極拳を実践することで大きな恩恵を受けた体の別の部分は、心血管系です。さまざまな研究(前述のSinica研究を含む)は、太極拳の定期的な練習が心機能を改善することを示しており、水泳と同様に、心臓を穏やかに、しかしゆっくりと、よく制御された方法で運動させます。太極拳での心血管系の運動は継続的ですが穏やかであり、運動はさまざまな健康レベルに合わせて調整できます。したがって、太極拳はすべての

人に適していると言えます。心血管系の持続的な運動の一形態として、太極拳は現在、心臓に問題のある患者に多くの医師によって推奨されています。

太極拳の練習から心臓が恩恵を受けるもう 1 つの方法は、太極拳の一部として行われる腹式呼吸です。これにより、腹腔内の圧力が交互に増減し、胸腔内の圧力が交互に増減します。これは事実上、心臓を穏やかにマッサージし、疲れた筋肉をマッサージするのと同様の有益な効果をもたらします。

胸腔内の圧力の変化は、心臓と肺の収縮と拡張の能力も向上させ、血液循環を改善し、肺内の空気交換を改善します。

心血管系の機能の改善につながるもう 1 つの要因は、全身の筋肉が伸ばされる時、特に螺旋運動を実行するときに、スポンジをひねるのと同様の効果があり、血液とリンパ液を効率的に空にすることです。四肢を含む体のすべての部分から。その後の戻り動作を実行するとき、これはスポンジのねじれをほどくような効果があります。体は通常よりも大量の血液と栄養素を吸い込むことができるため、体内の血液循環が改善され、酸素と栄養素がより効率的に体のすべての部分に到達できるようになります。

アテローム性動脈硬化症（血管や心臓への損傷）を引き起こす可能性のあるコレステロールやトリグリセリドレベルの上昇など、直接的ではない方法で心臓に影響を与える可能性のある他の要因があります。太極拳が血中のコレステロールとトリグリセリドのレベルを低下させることができることは、多くの研究（Sinica 研究を含む）で明確に実証されています。

### **(iii) 呼吸器系**

太極拳に必要な腹式呼吸は、体の動きに合わせて行われ、深く、ゆっくり、リズムカルです。このタイプの深呼吸は、腹筋と横隔膜の筋肉を利用し、肺の運動として非常に有益です。多くの理学療法士は、手術前の患者に回復の補助として深い横隔膜呼吸を教えています。これは、肺の全スペースを開き、体組織の酸素化を促進するためです。胸腔と腹腔内に陰圧と陽圧を交互に作り出すことで、内臓への灌流を改善します。

体の動きと呼吸を正しく調整することは非常に重要です。体を開く動作を行うと、

---

例えば攪扎衣で両上肢を伸ばしたときなど、インスピレーションを伴うはずですが。胸を開く際の動きは、吸気を制御する胸壁の筋肉を伸ばし、横隔膜の筋肉を下げます。筋肉のこれらすべての動きの組み合わせにより、呼吸能力が完全に拡張されます。クローズアップの動きを実行するときは、その逆も当てはまり、すべての空気が肺から完全に吐き出されます。

## China Sports Magazine と New World Press の Traditional Chinese Fitness Exercises

から引用された研究によると、太極拳の施術者は肺活量が増加し、肺組織の弾力性が高まり、肋軟骨の石灰化率が低下し、トレーニング終了後の呼吸パターンがより簡単になりました。呼吸機能検査、およびより迅速な回復時間。

(iv) 消化器系 太極拳は様々な方法で消化器系を改善します。

まず、太極拳を実践すると、筋肉が弛緩し、精神的ストレスが解消され、副交感神経系の機能が向上し、消化が改善され、体の一般的な修復と維持が促進されます。

第二に、太極拳を練習すると、腹式呼吸による腹部内の圧力の増減が交互に行われるため、腸と胃への血流が増加します。血液循環が改善されると、消化器系の機能も自然に改善されます。横隔膜呼吸によって生じる圧力の変化は、腹部の器官にも優しいマッサージを与えます。

第三に、まだ完全には理解されていない一連の出来事の中で、太極拳をわずか6か月間練習するだけで、体内の血中コレステロールやその他の血中脂肪のレベルを大幅に下げることができることが (Sinica の研究などによって) 示されています。太極拳を実践することで、不健康な脂肪物質の分解が促進されるようです。

第四に、他のすべての運動と同様に、太極拳は食物の消化を助け、体がそのカロリー含有量をより多く利用できるようにします。したがって、太極拳は、消化器系の機能が低下している人や肥満の人に特に適しています。

(v) 骨格筋系 運動不足が骨の薄化と弱体化 (骨粗鬆症) につながり、骨折しやすくなることが科学的に確立されています。カルシウムが不足している人や、更年期の女性など、体がカルシウムを利用できない人もこのように影響を受けますが、このような問題の一般的な原因は運動不足であることが知られています。また、ほとんど運動しない人は、筋肉や靭帯の損傷を非常に起こしやすいこともよく知られています。

研究は、定期的な運動が骨の密度を高め、骨をより強くし、骨折しにくくすることを明確に証明しています。太極拳は、負荷をかけずにゆっくりと筋肉の負荷を高め、骨の強度を徐々に高めるため、エクササイズとして特に効果的です。

太極拳を練習するときは、正しい直立姿勢が不可欠です。良い姿勢は、関節や骨への負担を軽減し、より効率的に働き、結果として長持ちします。姿勢が悪いと、内臓のためのスペースが少なくなるため、内臓に影響を与えるだけでなく (たとえば、猫背の人は肺活量が小さい)、関節や骨により多くのストレスがかかります。

太極拳で行われる穏やかなストレッチ運動は、筋肉と骨を強化し、筋肉をよりしなやかで強くします。このリズムカルな筋肉の伸張と弛緩は、筋肉を圧迫して乾かし、血液を逆流させる効果があります。

より多くの血液が筋肉や関節に拡散し、血液とともに栄養素と酸素がもたらされ、組織、筋肉、骨の栄養状態が改善されます。また、長時間の肉体的・精神的ストレスにより緊張した筋肉は傷つきやすくなりますが、太極拳を行う際の穏やかなストレッチはそのような怪我を防ぎ、さらには修復します。

ほとんどすべての太極拳の動きは、腰にかかっており、腰椎の周りの領域の多くの動きを伴います。したがって、太極拳は腰椎とその周囲の筋肉に大きな利益をもたらします。前述の伝統的な中国のフィットネスエクササイズの研究では、研究対象となった高齢の太極拳実践者のグループの **25.8%** のみが脊柱変形を患っていたのに対し、正常な集団を表すために選択された同じ年齢の対照グループの **47.2%** に比べて脊柱の変形に苦しんでいたことが示されました。脊柱の X 線検査では、対照群の **63.8%** と比較して、太極拳群のわずか **36.6%** に老人性骨粗鬆症 (骨が薄くなる) が示されました。

(vi) その他のシステム 太極拳は体のすべてのシステムに効果があります。体が侵入する病気と戦うのを助け、癌の前駆体である異常な細胞を一掃する免疫システムは、別の良い例です。1989 年、米国テキサス州ダラスで、研究チームが運動と健康に関する世界最大級の研究に着手しました。調査結果は、ウォーキングや水泳などの適度な運動が、免疫系を含む健康の多くの側面を改善することを示しました。したがって、太極拳は、免疫活性の改善などを達成するための完全に適切な運動形態であると考えなければなりません。

体の他のすべてのシステムは、定期的な運動でより調和的かつ効果的に機能するように調整されています。心血管系や呼吸器系などの主要なシステムがうまく機能している場合、他のシステムの修復と維持もうまく機能しています。したがって、太極拳を実践することで新陳代謝が改善され、体の再生能力も向上すると考えて差し支えありません。

太極拳が体の非常に多くの異なる部分に同時に利益をもたらすという事実は、個々の部分が受ける利益のレベルを低下させるものではありません。それどころか、あるシステムによって得られる利益は、実際には別のシステムによって得られる利益を高めます。たとえば、太極拳を 1 時間行うことで得られる効果を、横になって精神的にリラックスすることで得られる効果と比較すると、腹式呼吸と同様に筋肉の弛緩が精神的リラックスを高めるため、前者の方がはるかに効果的です。そして、動きを正しく実行するために必要な精神集中。実際、太極拳は非常にうまく設計されているため、1 つの利点が常に別の利点を増幅します。別の例を挙げると、精神的弛緩は筋肉弛緩を改善し、筋肉弛緩は腹式呼吸とより良い姿勢を改善し、さらに精神的弛緩を改善します。それは波及効果のようなもので、体の全体的な健康を改善するために、利点が互いに複合し合っています。

要約すると、太極拳は、人体の生理学的システム全体に適した穏やかな運動です。身体的な運動と精神的な運動を組み合わせているため、特に有益であり、他の多くの運動とは異なり、穏やかでリラックスできるため、怪我の問題も最小限に抑えられるという利点があります。

2. 伝統的な見方 古代中国の文化と伝統医学は、世界の他の多くの地域で実際に行われているものよりもかなり洗練されていました。

33

---

実際、2000年から3000年前に中国で使用されていた理論と実践の多くは、現代の医療行為と完全に一致していることがわかっています。たとえば、漢王朝(西暦25～220年)の著名な医師である華佗は、「人体には絶え間ない運動が必要である」、また「定期的な運動は消化を助け、循環を促進し、体が病気に抵抗するのを助ける」と書いています。これは、現代の医師がアドバイスすることとほとんど同じです。それが2,000年近く前に書かれたとは信じがたいです！

前のセクションで説明したポイントの多くは、伝統的な中国医学とも完全に一致しており、ここで繰り返す必要はありません。代わりに、議論は主に、現代科学にまだ受け入れられていない伝統的な考え方に集中します。

太極拳は、導引と吐納の古代の哲学的技法を取り入れています。導引は内なる力を集中的に行使するものであり、吐納は一連の深呼吸の練習です。導引の基礎を形成するのは、すべての伝統的な中国医学の基礎を形成する、体内エネルギーの流れの経路理論です。鍼治療に関する西洋のテキストで使用される経絡という用語は、経路に相当します。気は丹田から経絡に沿って体のすべての部分に流れます。

気は、中国の文化と伝統医学にしっかりと組み込まれている概念です。気は、すべての生きている人々の体全体を循環する生命エネルギーの一形態として定義されています。それは、肺からの空気、腎臓からのエッセンス、および消化器系を介した食べ物と飲み物からのエッセンスの組み合わせとして発生します。

気は生命と健康を維持するだけでなく、体内のほぼすべての活動を支配します。

ボディの修理。(ii) 体温を調節し、体温を維持するための加温効果があります。

アクティブな容量の臓器。(iii) 病気による身体の侵入を防ぐ。(iv) 血液、体液、唾液などの循環を高め、調節します。

体全体に存在するため、輸送の役割を担っています。

全身に栄養と酸素を。(v) 循環する血液と体液のレベルを回復し、維持します

体。気は丹田に蓄えられ、体のあらゆる部分を循環しています。

要約すると、気は全身の健康にとって非常に重要です。気の強い人は、気の弱い人よりも健康で丈夫であり、気の流れが乱れたり弱まると病気になります。

気は目に見える物質ではなく、その存在は（今のところ）現代の科学的方法では検出できません。しかし、状況証拠はたくさんあります。ほとんどの太極拳の実践者は、気が体を流れるのを感じることができ、さまざまな程度で、この流れを導くことができると証言します。

伝統医学は、その理論の多くを気に基づいています。それは、現在非常によく知られており、世界中で受け入れられている鍼治療を含む、すべての伝統的な中国医学の重要な部分です。

鍼治療は、気の流れを正すことで治癒効果が得られるという信念に大きく基づいています。鍼治療は、気の流れを正確に調整し、改善するために使用されます。これは、太極拳の施術者が絶え間ない練習を通じて、気の流れと強さを改善し、全身に持続的な治療効果をもたらすことを目指しているのと同じ理由からです。

太極拳は、体内の気を強化することを基本的な意図として作成されました。太極拳の基本原則、つまり、気を丹田に沈め、体を直立させ、頭をまっすぐに保ち、肩と肘の関節をリラックスさせて沈めることによって達成できます。流れる

## 34

---

太極拳の動きは、気の改善された栽培と流れを促進する優れた手段です。

より強い気とそれを意のままに向ける能力により、練習者は攻撃されたときに気を体の一点に集中させることができ、この点をより強くし、怪我をしにくくします。攻撃中に内力が発揮されると、陳 発科などの有名な太極拳のマスターによってしばしば実証されるように、解放されるパワーは非常に大きくなります。（太極拳の歴史に関する章の陳 発科のセクションを参照して、彼の驚くべき内力の使用の詳細を確認してください。）

気のコントロールは、健康の改善に大きな利益をもたらすために使用できます。より強く流れの良い気は、体の機能を改善するだけでなく、体の特定の部分の病気を治すことにもつながります。

長年にわたり、太極拳は伝統的な中国の医師によって治療の一形態として推奨されてきました。現在、中国の多くの病院には、健康を改善するための太極拳の使用法を患者に教える特別な太極拳ユニットがあります。

### 3.陳式太極拳の特典

#### 健康のために



今日、世界で実践されている太極拳の最も人気のある形式は、楊スタイルです。

楊露禪は、19世紀初頭に陳家の使用人として雇われていたときに、陳式の太極拳を学びました。彼は非常に熟練した熱心な練習者になり、すぐに独自のスタイルを開発しました。それは、速い動き、ジャンプ、または力の伝達を伴わない、よりオープンで穏やかなスタイルでした。彼のスタイルは、息子たち、特に孫の楊澄甫によってさらに発展し、洗練され、現在世界で最も人気のある太極拳のスタイルとなっています。これは、すべての年齢とフィットネスレベルの人々による一般的な使用に適したスタイルであり、運動と健康維持の現代的なニーズに対応しています。

陳式は陽式ほど有名ではなく、人気もありませんが、陽式が作成されたときに削除された多くの特徴が含まれています。これらのユニークな特性は、適切な練習者に追加の健康上の利点を提供します。

たとえば、陳スタイルは、螺旋力の使用に重点を置いています。体がねじれると、これは体と筋肉に圧迫効果をもたらし、血管とリンパ系をより完全に空にします。体が逆方向にねじれると、血管が再び最大容量まで満たされるようになります。これにより、循環が大幅に改善され、血液から有毒成分が除去されます。この交互の収縮とその後の弛緩は、身体を使ってらせん運動を行うことによってもたらされ、循環系にとって非常に大きな治療的価値があります。

陳式太極拳の主な技術的特徴の1つは、柔らかさと硬さが互いに補完し合い、速い動きと遅い動きが混在していることです。これらの特性を十分に発揮させるには、内力の制御と伝達において優れたタイミングとトレーニングが必要です。これにより、協調性と反射神経がさらに向上します。北京での最近の研究によると、陳式の太極拳の修行者は、他のスタイルの修行者よりも反射神経が速いことが示されています。速くて激しい動きは、エネルギーをより速く消費する必要がある人、またはより表現力豊かな感情のはけ口が必要な人にとって特に有益です。

陳式の太極拳の動作には、他のどの形式の太極拳よりも明確で直接的な護身術が含まれています。護身術への動きの適用を理解することは、練習者が動きをよりよく理解し、その中で内力の流れをどのように導くかをよりよく理解するのに役立つため、これは練習者にとって追加のボーナスです。自己防衛目的のトレーニングの健全な基盤を形成し、他の武道の分野を補完するものとして完全に適しています。

## 35

---

陳式の太極拳は、他のスタイルよりも手と指の動きが多く、体の関節のストレッチも多く含まれます。

陳スタイルはより活発で、通常はより低いスタンスを必要とし、Cover With Hand や

Punch With Fist のパンチなど、素早い動きや力を伝える動きが含まれます。これらには、より大きな力が必要です。それでも、動き自体で説明されているように、それらはすべて異なる程度の努力で実行できます。特定の変更とより高いスタンスの採用により、フォームの勢いが大幅に低下します。したがって、陳式太極拳はほとんどの人に適しており、高いレベルの体力をより早く達成したい若い人や、さらに自分自身を拡張したい健康な人には、このスタイルが提供するものがたくさんあります。

要約すると、すべての太極拳には基本的な類似点があり、健康とフィットネスに非常に有益です。ただし、陳スタイルには、適切な練習者にとって多くの追加の利点があります。

36

(人名)楊 澄甫、楊 露禪、陳 発科、など下記参照

<https://taiqi.net/zhenshi/keitohyo.html>

著書：

「Chen Style TAIJIQUAN The 36 Forms」

PROFESSOR KAN GUI XIANG・DR PAUL LAM より