

## 養生からみた気を蓄える重要性とその方法としての站椿功

太極拳から学ぶ会 主宰 北川延江

nobue1019@gmail.com  
<http://www.studytaiji.com>

### 1. はじめに

養生のための気功法には様々なものがあるが、その眼目は、①気を溜めること、及び②気を体内でよどみなく循環させること、の2点に集約可能。

一般的には、①は静功(坐禅や站椿功)、②は動功(導引術に代表される一連の動きを伴う練功法)で行われる。②のための動功の種類は数知れないが、①のための練習方法は静功のみ。坐禅や站椿功は「築基功」と言われるが、それは、気を循環させるには、まず循環させるべき気がなければ始まらない、という意味。即ち①は②の大前提。しかし、静功が疎かになっているのが現状。

### 2. 気を蓄える重要性—青年と老人の比較

「生きる力を育むこと」を養生の根本とするなら、その「生きる力」とは、「丹田に蓄えた気の量」、あるいは単純に、「下っ腹の強さ」とも言える。

#### (1) 下っ腹の強さ(丹田の気の量)の違い

青年と老人の「下っ腹の強さ」の違いは、例えば、前に差し出した両手を掴んで、少し強く引っ張った時の反応で容易に分かる。青年はとっさに下っ腹を突き出して、引っ張られまいと身体が反応するが、年をとり腹の力が減少すると、腰を丸めて相手にしがみつような体勢をとるようになる。

#### (2) 身体つき、姿勢の違い

下っ腹に力があるということは、「腹部に向かって上半身の気が落ちる(腹式呼吸)と同時に会陰が引き上がり、上下から気を圧縮している」という状態。下っ腹に力のある青年の身体は、胸が小さく(少し後ろに引く要領:『含』と表す)、肩、胸、腹が常に気を押し下げ、脚にも気が廻り、下半身に重点のある身体つきになる(『上虚下実』)。

一方、丹田に力のない老人は、気を脚まで下げる体内の下向きの力に欠けるため、脚に力がなく、浮足立ったような歩き方になる。下半身に力が

なくなった分、胸や肩で全身のバランスをとるようになり、『上実下虚』になる。

#### (3) 気の量の減少の影響

五臓六腑にいきわたる気の量が減り身体の抵抗力、回復力が落ちる。『上実下虚』は様々な疾患の要因。下半身に力がなくなり上半身に力がこもるため、動きが硬くぎこちなくなり、膝や肩等様々な部位に支障が出やすくなる。

### 3. 站椿功の意義

#### (1) 要領

站椿功は股関節を緩めてやや中腰で立ち続ける練習だが、その主要目的は、全身の力を抜き、すべての力(気)を丹田に集めること。一定の時間、全ての感覚器官を身体の内側に向け、意念を丹田一点に保つ。外形的には胸を下げ、上半身の気を腹奥に向かって押し込めるとともに、会陰を引き上げ、その接点である丹田でエネルギーを作り出す(『心臓の火と腎臓の水が交わり発火する』と形容)。

#### (2) 効用例

足腰が強くなる。頭痛、ふらつきがなくなる。高血圧、腰痛、婦人科系の疾患、肩や膝の痛み、冷え症などが改善。集中力が増した、精神的にも落ち着きが出た等、精神面での効果もあり。

#### (3) 考察

丹田の気の量が減少する兆候は20歳あたりから見られる(気の量のピークは16, 7歳か?)。何もしなければ、気は下→上へと上がっていく。それは赤ちゃん→老人への道、生→死(天国?)への道。生につなぎとめるには、気を常に下に引っ張っておく絶え間ない努力が必要であり、その方法としての站椿功を更に重視すべきである。