

「太極拳による健康法指南」橋逸郎先生

寒波到来中の2月19日、平成23年度最後の行事である指導者研修会を開催しました。対象者は指導員以上の本部会員で、多くの会員の皆さんの参加のもと、橋逸郎先生に「太極拳による健康法指南」について1時間半の講演をしていただきました。



◆アメリカの医学雑誌に「パーキンソン病のリハビリに太極拳が有効である」との論文が掲載された。橋先生は徳島病院におけるパーキンソン病リハビリプログラムに参画中で、現在DVDを製作しているところ。(注：パーキンソン病は脳指令が末端に届かない病気)

◆健康法とは、治療、予防、養生、鍛錬であり、太極拳は優れた健康法である。

◆太極拳の特徴は、「元が武術」「ゆっくり動く」「中腰姿勢」である。

◆「元が武術」であるということは動きが効率的であり、理にかなっているということ。つまり、力の発現を効率よくするため関節は曲げ過ぎず、伸ばしきらず。

◆「ゆっくり動く」ことは全身バランスがとりにくい。そのため小さな筋肉が動いて補正する。この筋肉は、大きな筋肉の中や背骨の周りに存在する。

ゆっくりした動きは小さな筋肉をたくさん鍛え、巧みな動きを身につけることができる。そのためバランスを回復しやすくなり転倒を防止する。

鍛える部分を意識して動かせば小さな筋肉を効率よく鍛えることができる。動作の際、意識を胴体、背骨、軸に向ける。

◆速く・力強い動きは、心臓の血液吐出が増える(流れが滞留すると血圧が上がる)。一方ゆっくりした動きは静脈の働きが促進される(流れが滞留すると血流が減る)。

血管をうまくコントロールするには、

① 速く・力強く動かない。

② 関節を曲げ過ぎない（血流を滞留させない）。

③ アライメント（関節の位置関係を整列）を正しく。

◆血圧をコントロールするには血管を柔らかくすることが重要。血管を柔らかくする物質は活性窒素で、血管壁に活性窒素を産生する条件は動脈を圧迫すること。手足をマッサージすると動脈を圧迫し血管壁に活性窒素を産生する。

◆セロトニン神経が活性化されると、心が落ち着き、感覚が鋭敏になり、意識がはっきりし、集中力が高まる。

そのためには、規則正しいリズム、集中力を保ち、深く自然な呼吸で、正しい姿勢と正確で意識的な動作で太極拳を行うことが重要。特にソワイショウが有効。

◆健康的な姿勢・動作の三大要素は

① 背式の防止（上肢、体幹、下肢の位置バランスが崩れた状態を背式という）

② 正しい関節のアライメント

③ 体幹運動（胸部から腹部にかけての体の中心部）

以上、橋先生の講演のポイントを整理しました。今後、皆様の練習に参考になれば幸いです。



指導者研修会風景

（記：広報 井上良彦）