

115. 沈肩墜肘

資源技術開発課 笹部 薫

研究発表会などで緊張し気が動転すると、肩が上がり肩甲骨の間が狭まるとともに呼吸が浅くなります。これは、肺を取り巻く筋肉の緊張で胸郭が狭まり、横隔膜が上部で固まり肺の動きが制約されるためです。こんなときはゆっくりと肩甲骨を下に下ろす感じで力を抜いていって下さい。肘はゆったりと垂らし、手首を緩めます。上腕を外旋（外側に回す）し、前腕を回内（内側に回す）すると、腋下に小さい卵が入るような感じになります。頭は天から吊るされているように、すうっと首筋を伸ばします。尾てい骨の先っぽを少し丸める感じで、背すじをやや真っ直ぐにします。耳、肩、股関節、くるぶしが縦に揃うように意識し、体の重心をかかと寄りにもっていきます。親指をゆっくりと少し上げると体全体がやや後傾していくことが分かります。ここでゆっくりと息を吐くことから始めてください。横隔膜は通常は上部にあり、息を吸い込むときに下に膨らんで行きます。息を吸い込むことから始めると胸郭を取り巻く筋肉と横隔膜に緊張が起りやすくなります。息を吐くときには舌を下あごに、吸うときは舌を上あごに付けるようにします。吐く息を 12 秒、吸う息を 8 秒、1 分間に 3 回程度の呼吸が良いと言われていました。吐く息に意識を払いすべて吐ききるようにします。目は水平に前方を向き、まぶたを半分くらい閉じ半眼にします。これは目から入ってくる情報量が多すぎるので制限するためです。耳の少し上部で単調な外部音に意識を持つと良いという人もいます。雑念を払いゆったりとした心にするために自分の好きな穏やかな風景を思い浮かべることも良いようです。この一連の動作を太極拳では立禅といいます。ただ単に立っているように見えてこれだけ多くの手順を踏んでいることに驚かれるでしょう。小生が理論面で教を乞うている楊進老師（故楊名時老師の長男）は、台湾に修行に行かれたときに 1 年間この立禅だけをやらされたそうです。でお前さんはどうなのと聞かれれば、とてもとてもと答えるほかはありません。太極十年門外不出という言葉があります。これは太極拳を学んで十年たたないうちに他流試合をすれば必ず負けるという意味だそうです。週に 1 回、5 年程度の小生では及ぶべくもありません。NHK 番組アインシュタインの眼の太極拳特集で、楊進老師がアナウンサーを弾き飛ばしていたのをご覧になった方もおられると思います。小生も老師に教室で見事に跳ね飛ばされました。話が少し逸れてきましたので元に戻します。緊張で息が上がったときは沈肩墜肘（ちんけんついちゅう）を思い出してください。