

## 心理臨床に役立つ太極拳

黒木 賢一

### I はじめに

太極拳を学んでいるのは武術家になるためではない。自らの心理臨床に役立たせるためである。20年前、筆者は開業における心理臨床が忙しかった。だが、自らのセラピーに行き詰まりを感じる時期でもあった。それは境界例といわれる人格障害のクライアントの治療に困難を極めていたからだ。神経症レベルのクライアントは、皮膚感覚をともなって感じが伝わってくるが、境界例の人たちは皮膚感覚を飛び越えて一気にセラピストの無意識に侵入してくる。心理療法中に、息苦しくなったり、眠くなったり、考えていることが相手に伝わるように思えたりする。また心理療法が終わるとイライラしたり、プライベートの時間にも侵入されていると感じたりするほどで、当然体調を崩すことになった。現存する心理臨床学にはその答えがなく、臨床心理士の精神までも揺れ動かす「エネルギーとは何か」と暗中模索せざるを得なかったのである。

このような時期に、東洋医学の医師と鍼灸師が多く集まる宇賀神康男氏が主宰する気功の会に参加し、気の働きを体感するプロセスで、境界例の人たちの無意識のエネルギーの使い方に気づいたのである。その後、気功文化研究所の津村喬氏からは様々な気功の功法と文化について、国際中医学研究所（中京女子大学名誉教授）の沈再文氏からは外気功を学び、それら学んだことを心理療法に応用するようになった。中国医学と気功から学んだ知恵を心理臨床に導入する内容を、2006年に『<気>の心理臨床入門』（星和書店）として上梓した。この著書を執筆するころ、気功から太極拳に興味に移ったのである。2004年10月から放鬆塾の春木弘毅氏（神戸太極拳協会）から太極拳を学び始めた。数年たち、並行して林信之氏に指導を仰ぐようになった。林氏は陳式太極拳の馮志強老師の弟子の一人で「陳式心意混元太極拳」を教えている。彼は武道家としてユニークな人物であり、一年半ほど指導を受けた。現在は、五行八卦会の上り浜誠一氏（神戸太極拳協会理事長）とそのお弟子さんに指導を受けて2年が過ぎた。太極拳を学び始めて気づいたことだが、気功と太極拳は、気の働きを重視した兄弟姉妹の関係である。しかし、気功は身体、呼吸、意識を調えることを通して、自らの内気を充実させる「一人称」の健康法であり、太極拳は套路（形）を中心に身体、呼吸、意識を一つにすることで気の働きを身につけ常に相手が想定されている「二人称」の武術の違いがある。その意味では、意念の使い方の違いが気の働きを変えるのである。太極拳は二者関係があるがゆえに、心理療法と相通じるものがあり興味深い。それは身体に流れる気を扱う太極拳と無意識に流れる情報を扱う心理療法

と非常に似ているからである。太極拳の奥深さに到達するには初心者、中級者、上級者の段階がある。心理臨床の世界も同じでベテランのセラピストが見える世界と初心者レベルのセラピストが見える世界とでは広さと深さがまったく異なる。筆者の現在のレベルで整理してみたい。

本稿では、まず太極拳の源流について、陰陽五行論と易経の考え方から、「十三勢」の套路が各流派に発展し、簡化太極拳二十四式に整理された過程を述べる。次に、太極拳二十四式の3つのステップの習得過程について整理する。最後に、筆者が太極拳の習得過程の体験と気功体験から学んだ知恵を、どのように心理臨床に役立たせるのかについて、①心身相関の重要性、②二者間の情報伝達メカニズム、③身体の情報システム、④気を感応する技術について述べる。

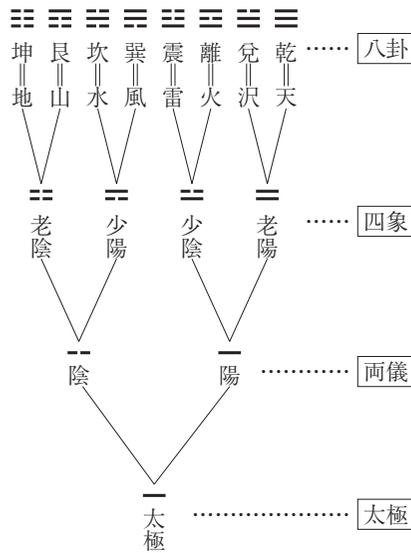
## II 太極拳について

東洋における万物の生成論では、無極の混沌である気一元から、物質の基礎としての陰陽二気が生じ、それらがお互いに抱き合いながら消長を繰り返していると考えられている。また、新羅万象における様々な現象や形は、「木」、「火」、「土」、「金」、「水」の五つの要素で成り立っている。このような陰陽五行論の考え方が太極拳の底流に流れており、易の思想からも大きな影響を受けている。それは太極である気一元から始まり、気二元としての陰と陽に分離することで、陽を—、陰を--の記号で表現した。『繫辞伝』では「易に太極あり、これに両儀を生ず。両儀は四象を生じ、四象は八卦を生ず」という。図1は下から上に、「太極」である気一元が、「両儀」の陰陽二気に分かれる。次に、陽は老陽（陽と陽（☰））、小陰（陽の中に陰の要素が入り込み（☶））、陰は老陰（陰と陰（☷））、小陽（陰の中に陽の要素が入り込み（☴））の四つの気の働きとしての「四象」に分離していく。この分離の法則で、次に八方向への気の働きである「八卦」が生じてくるのである。これを自然現象に対応させ、天（=乾）、沢（=兌）、火（=離）、雷（=震）、風（=巽）、水（=坎）、山（=艮）、地（=坤）に配当している。

松田（1972）によれば、「太極拳の技法は五行八卦を表現した技法が基礎となっていて五行を五種の歩法に表し八卦はそのまま八つの方向（八角）を表すのであるが、その五と八を合わせて十三とし太極拳の別名を十三勢長拳という」と述べている。一門の宗師から弟子に代々伝わる秘伝の文献を「拳譜」といい、手書きの場合が多い。十三勢套路と直接関係がある拳譜は「太極拳積名」と「八門五法」である（陳，2010）。そして、河南省舞陽県の塩店で発見された太極拳拳譜の一つである「太極拳積名」の文は次の内容である。

太極拳は長拳とも、また十三勢とも言う。長拳は長江や大海の如く滔々として、その流れは耐えることがない。十三勢とは、棚、擗、擠、按、採、捩、肘、靠、進、退、顧、盼、定に分かれる。棚、擗、擠、按は坎、離、震、兌のことであり、四正方のことである。採、捩、肘、靠は乾、坤、艮、巽のことであり、四斜角である。これは八卦である。進歩、退歩、左顧、右盼、中定とはすなわち、金、木、水、火、土のこと

(図1) 「八卦図」



『易と日本の祭祀』より

である。これは五行である。これらを合わせて「十三勢」という（陳，2010）。

松田（2004）によれば、太極拳の攻防術は、各派それぞれに独特の特徴をもっているが、その根幹となるのは『太極拳経』が説く攻防理論であり、「十三勢」の口訣はそのまま攻防の秘訣となり太極拳の特徴ともいえる重要な技術となっているという。松田がいう攻防理論とは、「四正」と呼ばれる棚、履、擠、按で基本となる勁の考え方と「四隅」と呼ばれる採、捌、肘、靠は四正から変化して用いる攻防技術がある。「棚」は全方向に膨満するような弾力ある力を発する勁。「履」は並行もしくは下方へ力を受け流す勁。「擠」は勁を発しながら相手の力をそらし、相手に従って押し込むときに使う勁。「按」は掌で押すように発する勁。

「採」は相手の指や腕などを取ってとらえたり、ひねったりする技法。「捌」は掌や肘を用いて相手を挫く技法。「肘」は肘や膝手足など身体先端部で攻撃する技法。「靠」は体幹部で攻撃する技法のことである。

また、楊式太極拳の拳譜の一つで手書きされた『万泉太極拳拳譜』の中に「八門五法」があり、訳文は次のようになる。

棚南，履西，擠東，按北，採西北，捌東南，肘東北，靠西南——方位を意味する。坎，離，

兌，震，巽，乾，艮，坤——八門を意味する。方位と八門は陰陽顛倒の理であり，エンドレスにして自由自在になる。要するに四正四斜がわからなければならない。棚，履，擠，按は四正の手であり，採，捩，肘，靠，四隅の手である。隅と正の手を合わせて門と位の卦が得られる。体を以て歩法が分けられ，五行は意識にあり，八面を支える。五行は進歩火，退歩水，左顧木，右盼金，中定土である。進退という歩法は水火の歩になり，顧盼こんべんという歩法は金木の歩になり，中土は枢機の軸となる。手の動きは八卦にし，脚は五行を踏み，手は八，脚は五であり，その和は十三となる。十三は自然からの数字であり，すなわち十三勢である。したがってその名を「八門五歩」と言う（陳，2010）。

図2のように、「十三勢」を源流とする門派には陳式，楊式，武式，呉式，孫式があり，それぞれの特徴を備えている。太極拳形成示意図から太極拳の歴史を鑑みることができる。各流派に関して松田（2000）と陳（2010）を参考に以下に整理する。

#### 陳式太極拳

陳式太極拳は，河南省温県にある陳家講の陳一族が伝える武術である。清代の陳王廷によって創編された「頭套拳」といわれ一番古い拳術として「老架」といわれている。この老架式は陳長興に引き継がれ，代々の伝承者たちにより少しずつ改良されて現在にいたっている。民国時代では陳式17世の陳発科により広く普及しその弟子には日本でも知られている馮志強がいる。現在もっとも広く普及している大架式では，ゆったりとした動作の中に細密な発勁動作と跳躍動作を含んでいる。

#### 楊式太極拳

楊式は，陳家講で陳長興に師事して太極拳を学んだ楊露禪から始まる。楊露禪の太極拳は拳技，拳理とも陳式太極拳とは異なっており，陳式の発勁動作と跳躍動作を取り除き楊式太極拳を改造したと言われている。実際は，「頭套拳」が陳式老架の原形と思われ，その母体が太極拳十三勢と推測されている。その後，太極拳を普及させるため，李天驥（1915～1996）を中心に楊式太極拳から簡化二十四式太極拳を編纂したのである。

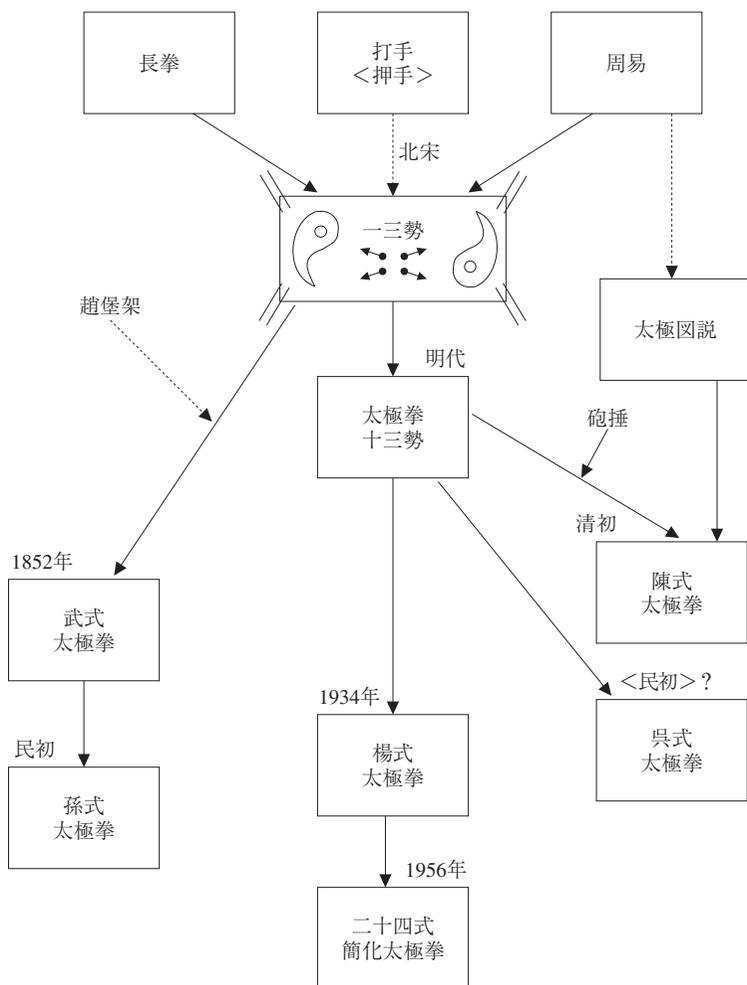
#### 武式太極拳

楊露禪に太極拳を学んだ武兎襄が創始した太極拳である。武兎襄は「舞陽塩店太極拳譜」に記載されていた十三勢套路を復元しようと太極拳の理を極めることに力を注いだ。武は太極拳の理論的研究を進めながら，独特の風格を備えたこの太極拳は動きが小さく，手足の位置や姿勢にこまかな要求が多く，精緻な印象を受けるという。

#### 呉式太極拳

呉式太極拳は全佑とその息子の鑑泉によって生み出された。全佑は楊露禪から大架式，

(図2) 太極拳形成示意图



『太極拳の源流を求めて』より

次男の楊班候より小架式を学び独特の風格をもつ太極拳を作り出した。呉式の特徴として、前傾姿勢で動作を行う「斜形中正姿勢」がある。

### 孫式太極拳

孫氏は形意拳と八卦掌の大家である孫祿堂（1860～1933）によって編纂された太極拳であり、武式太極拳三代の郝為真に学び、形意拳、八卦掌、太極拳の三拳を陰陽五行、八卦の哲学によって合一させた。

これらの門派の太極拳を、簡単明瞭で誰もが学べるように、1956年に中国共産党の国家体育運動委員会を中心に楊式太極拳を基本として太極拳を制定したのである。「簡化二十四式太極拳」「八十八式太極拳」「二十四式総合太極拳」「四十八式太極拳」などを再編した。これらの太極拳は、伝統を継承し規範を統一したことで、太極拳の普及とレベルの向上を推進することになり、日本においても、この「簡化二十四式太極拳」が基本になっている。

日本における太極拳の歴史は、1972年日中国交正常化が起こり、その後民間レベルでの交流を中心に行われていた。1987年に日本武術太極拳連盟が設立し、翌年には当時の文部省より社団法人の認可を受けて以来、全国的な組織化がはかられた。現在、全国47都道府県すべてに武術太極拳活動の統轄団体として都道府県連盟が発足し、うち43都道府県連盟が各都道府県体育協会に加盟している。各県連盟主催により武術太極拳交流大会、県選手権大会、講習会等が活発に行われている。現在、日本における太極拳愛好者人口約100万人、うち女性70万人、男性30万人、競技者人口は4万5千人ぐらいと言われている。

武術太極拳協会は技能検定制度を設けている。この制度は太極拳愛好者の技能の向上を奨励し太極拳の普及を促進する役割を果たしている。級段位は5級、4級、3級、2級、1級、初段、2段、3段と分かれ公認している。5級から2級検定を都道府県連盟に加盟している団体が、1級検定を都道府県連盟が、初段～3段検定を日本連盟が実施している。それぞれの級段位の受験資格は、学習期間と試験内容（実技と筆記）が異なっている。套路試験では24式太極拳が3級以降に科せられる。2段・3段という上級レベルになれば、24式太極拳以外に32式太極剣と太極拳推手基礎套路が加わる。

太極拳はどこ地域でも学ぶことができるほど裾野が広い。例えば、あなたが大阪に住んでいるとすると、「大阪府武術太極拳連盟」のホームページにアクセスすればよい。ホームページに加盟団体の一覧表があり、その一覧表からクラブを選ぶことができる。また民間のカルチャーセンターなどの講師は武術太極拳連盟に加盟する団体の指導者が多い。

### Ⅲ 太極拳の習得過程

誰もが様々な習い事をしたことがあるだろう。英語や中国語などの語学、ピアノやギターなどの楽器、バレエや舞踊などのムーブメント、柔道や剣道などの武術など、どの習い事にも年数が必要であり、時間をかけた分だけ上達する。身体を通してくり返し覚えていくしかない。太極拳も同様である。

太極拳の教室に入門すれば、そこの指導者のお弟子さんたちに混じり、二十四式の<sup>とうろ</sup>套路（型）をまねて、覚えていくことから始まる。見よう見まねで、何度も繰り返しているうちに、二十四式の一つ一つの型とその順序を覚えていく。太極拳の世界も奥が深く、上段者になればなるほど要求される内容が高度になる。本稿では、初心者から二十四式套路が一人で出来るようになる中級者までの過程を説明する。その過程で、二十四式套路を習得するには3つのステップがあるように思われる。この3つのステップに関して、筆者の簡

化二十四式太極拳の習得体験と『太極拳指導教本』を参考にしてまとめる。太極拳習得過程は心理臨床の世界と同様で、初心者は学びはじめて10年経ってようやく「心理臨床の門」に入るようなものである。それ程の謙虚さと臨床に対する工夫が必要であると考えればよい。それゆえ、太極拳も10年経って初めて「太極拳の門」に入れるのだろう。

### 簡化二十四式套路習得への3ステップ

- 1 基本動作と24式の型を身につける
- 2 単式運動の定式化
- 3 単式運動の自動化

#### (第一ステップ) 基本動作と二十四式の型を身につける

初心者が最初に学ぶ動作は、三型（手型、歩型、身型）の基本的な型を身につけることから始まる。手型とは、打つ、突く、押すなどの手の形のことで、ジャンケンのように用いるグーの形に近い「拳」<sup>チョウケン</sup>、パーの形に近い「掌」<sup>ジャン</sup>、全指先で何かを掴むような「鉤手」<sup>コウショウ</sup>の3種がある。歩型には、両足を前に揃えてまっすぐ立つときの並歩、片足を踏み出し腰を下ろしながら膝を曲げ後ろ足は膝を伸ばす弓歩、一方の足を出しつま先を前方におき残した足に重心をかけ腰を軽く下ろす虚歩<sup>コンブ</sup>、片足で自然に立ちもう一方の足は膝を曲げ体の前方に引き上げる独立歩<sup>ドクイリブ</sup>などがある。身型とは二十四式の最終形が身型であると言われていた（日本太極拳連盟、1993）。身法としての姿勢については、背筋（正中線）を伸ばし「立身中正」、頭を上につきあげむだな力をいれない「虚領頂勁」<sup>キョレイチョウケイ</sup>。また、肩が沈み肘が落ちており「沈肩墜肘」<sup>チンケンツイチョウ</sup>、胸がのびやかに背中が引き下がっている「含胸拔背」<sup>ガンキョウハツパイ</sup>など姿勢に関する注意点が多い。このような体位や動きを要求されるが、日々のくり返しの練習の中で身につけ「太極拳の身体」にするには時間がかかる。運用の方法としての五法（手法、歩法、身法、腿法、眼法）がある。

第一ステップにおける図3の起勢<sup>チーシー</sup>の型で、具体的に習得する動作の説明をしよう。

この図の手型は「掌」、歩型は開立歩である。初心者が要求される身型の注意点として、太極拳指導教本（1991）によれば、「立身中正」という姿勢の注意、「沈肩墜肘」という肩のリラックス<sup>キョウジツブンメイ</sup>、「虚実文明」という体重移動、自然呼吸を行かないながら、出来るだけ二十四式の動作を覚えることである。この4つの項目を通して、初級段階では大まかな動作規格の要求は、套路全体の動作を掴むことに重点がおかれている。それには体の頭部、胴体、四肢の基本姿勢を保ち、その動きが要領にそったものにするのが要求されるのである。しかし、初心者にとっては、二十四式の套路を覚えるだけで精一杯であり、歩型なども曖昧にならざるを得ないのが現実である。

簡化二十四式太極拳の基本動作の型が図4である。この型は停止した部分を示しているが、本来は一式の起勢から二十四式の収勢まで連綿と流れた動作であり、一連の動作は6～7分はかかる。その動作が文面では伝えることができないのが残念である。

(図3) <sup>チーシー</sup>起勢

【太極拳指導教本】より

二十四式の一つひとつの型と順序を覚えるには、くり返し、くり返し身体で覚えるしかない。教室で学んだ套路を自宅で練習し、時間をかけた分だけ上達する。自宅学習時にDVDを用いるのは型や順序のチェックをするには効果的である。しかし、細かい重要な点は教室で、直接指導者から学ばなくては身につかない。一つの型には始まりと終わりがあり、また一定のまとまりをもっており、二十四の型がつながって流れている。

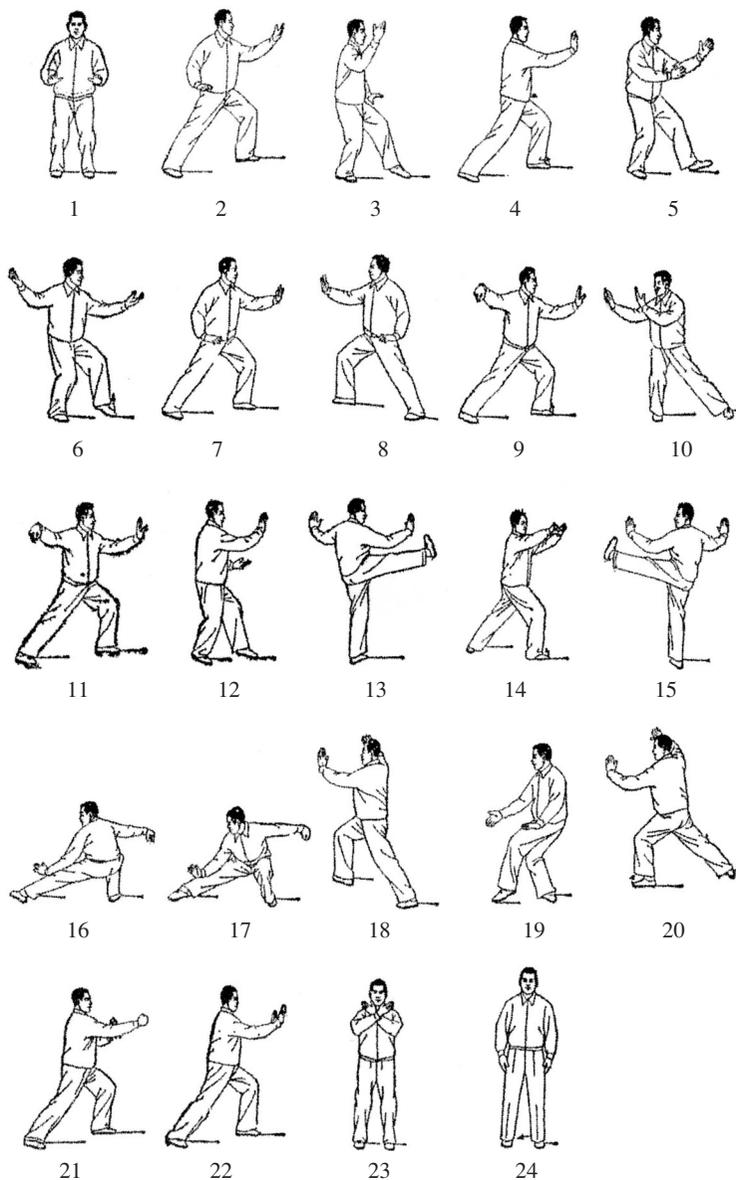
簡化二十四式套路の名称は次のとおりである。

1. 起勢 (チーシー), 2. 左右野馬分鬃 (ゾオヨウ イエマフェンゾン), 3. 白鶴亮翅 (バイフーリヤンチイ), 4. 左右摟膝拗歩 (ゾオヨウ ロウシアオブ), 5. 手揮琵琶 (ショウホイピパ), 6. 左右倒卷肱 (ゾオヨウ ダオジュアンゴン), 7. 左攬雀尾 (ゾオ ランチェイウエイ), 8. 右攬雀尾 (ヨウ ランチェイウエイ), 9. 単鞭 (タンビエン), 10. 雲手 (ユンショウ), 11. 単鞭 (タンビエン), 12. 高探馬 (カオタンマ), 13. 右蹬脚 (ヨウドンジャオ), 14. 双峰貫耳 (シュアンフォングアンアル), 15. 轉身左蹬脚 (ヅェアンシェン ツォ ドンジャオ), 16. 左下勢独立 (ズオ シャシドーリ), 17. 右下勢独立 (ヨウ シャシドーリ), 18. 左右穿梭 (ゾオヨウ チュアンソウ), 19. 海底針 (ハイダイジェン), 20. 閃通臂 (シャントンペイ), 21. 轉身搬攔捶 (ヅェアンシェン バンランツイ), 22. 如封似閉 (リュフォンズビ), 23. 十字手 (シーズショウ), 24. 収勢 (シヨウシー)

#### (第二ステップ) 単式運動の定式化

太極拳の動作の特徴として、頭部、胴体、四肢の基本の姿勢を正しく保ち、リラックスしている心身の状態を作ることが大切である。太極拳も気功と同じように三調（調身、調息、調心）を整えることが必要される。中級者段階になると、「歩型の正しさであり、手

(図4) 簡化二十四式太極拳基本動作



『日中太極拳交流史』より

型の正確さであり、身型、両腕の置かれてる位地等の定式における動作の完成である」といわれている（日本武術太極拳連盟，1991）。その意味でも、定式での動作規定の正確な習得が重要になる。図5の樓膝拗歩ロウシアキブの型で、具体的に動作の説明をしよう。

(図5) 摠膝拗歩の型



『太極拳指導教本』より

この図の手型は「掌」、歩型は<sup>弓歩</sup>弓歩、身型の注意点として、身体をまっすぐにする「立身中正」、頭をうえにつき上げる「虚領頂勁」、肩を沈め肘をおとす「沈肩墜肘」が要求されている。この摠膝拗歩という一式でもこのような動作の規定がある。

このように二十四式一つひとつ正確な動作に仕上げていくのである。

それに加えて、「含胸拔背」<sup>じょうげ そうずい</sup>「上下相隨」上下がつながって動く動作が要求されるようになる。

<sup>弓歩</sup>弓歩の練習をするとき、右足は斜め $45^\circ$ にして、左脚を前方に出し、踵をつけ、緩やかに足裏全面をつける。このとき右脚に重心がかかっている。視線は前方に向け、背中を押されるように前方に体重移動（虚実文明）をしていく。臍の位地は斜め $15^\circ$ 、左膝はつま先より内に位置する。この状態が図6の弓法の状態である。重心は左脚にあり、これは「実」に近い状態であり、右脚は「虚」に近い状態になっている。次に体重移動を後ろに移していくと、左脚のつま先が自然に上がってくる（「虚」の状態）。重心は右足にかかる（「実」の状態）。上がったつま先斜め $45^\circ$ に向け、緩やかに下ろし足裏全体をつけ、体重移動しながら右脚を上げ、前方に踵から着地する。このように弓法の練習を行うのである。このような動作を繰り返しながら、基本的な歩型と歩法をマスターしていく。弓法は「上下相隨」の状態にすることが基本中の基本になる。太極拳とは腰を中心に大地に近い下半身と天に近い上半身との合一にある。それゆえ樹木と同じように大地に根付く根の働きが要求される。弓法で体得せねばならない感覚として、「弓法の動作では、後脚が前方に向けて蹴り出す力と、前脚が上から下に踏めしめる力の合力としての「勁力」は脚部—腰—背—肩—腕—掌・拳の順に伝えられる」という（太極拳連盟，1993）。この歩法をクリア

(図6) <sup>ゴンブー</sup>弓法の型

『太極拳実技テキスト』より

一にしなければ上級レベルには進むことができない。この弓歩の型を精確に身体に覚えさせることが太極拳を制するといっても過言ではない。

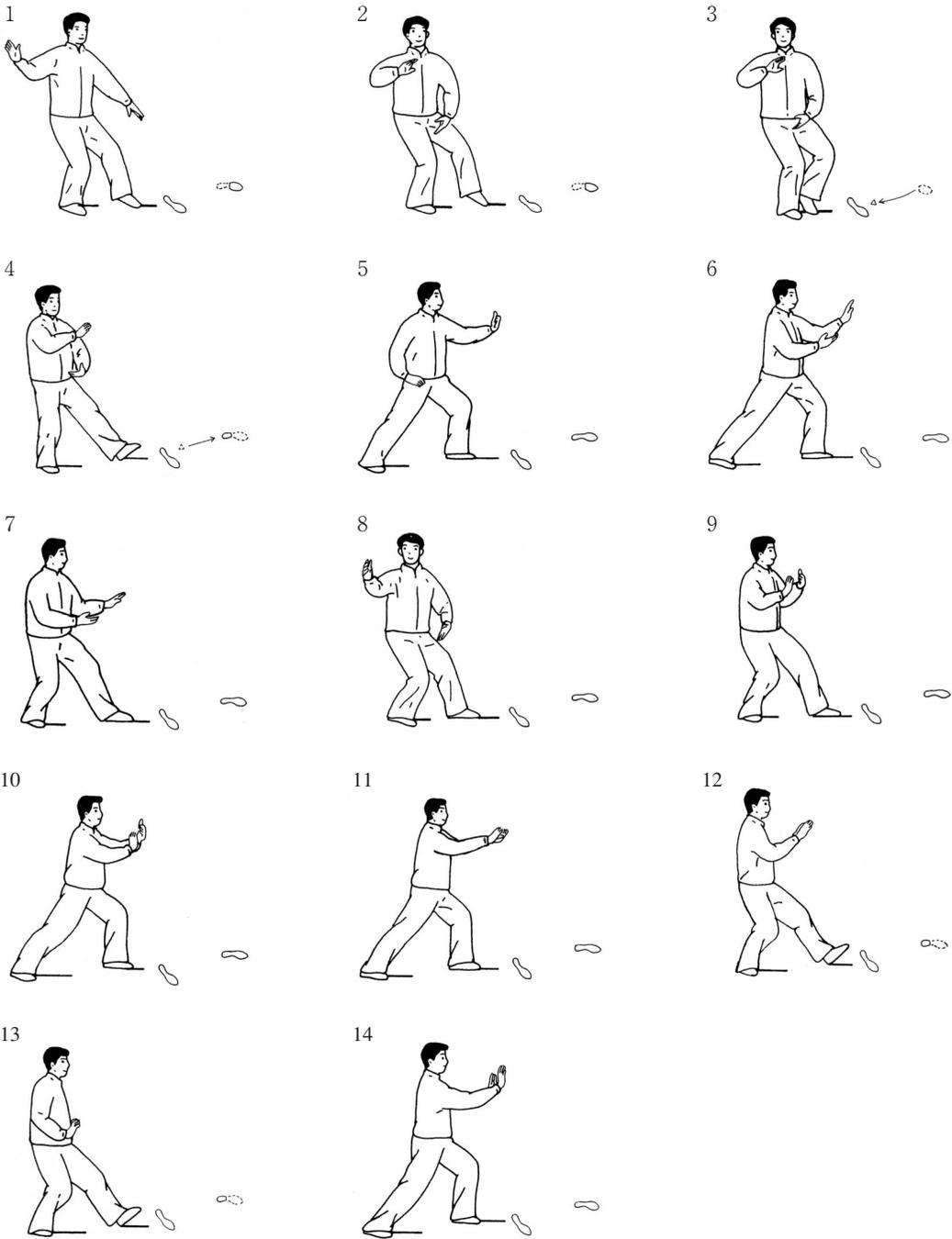
### (第三ステップ) 単式運動の自動化

中級者の第一の目標は単式動作の定式の完成であり、第二の目標は単式運動の自動化であると言われている（日本武術太極拳連盟，1991）。単式運動の自動化とは、二十四式の套路が一人で通して出来る段階であり、套路全体の構成を把握しており、その名称と動作が一致して二十四式の動作が自由自在に出来ることである。また二十四式の一式一式にある「間」を体感することが重要である。間とは見えない時空であるがゆえに簡化二十四式套路という<気の流れ>に乗ることを意味する。この段階では、二十四式の套路の流れが、行雲のごとく連綿ととぎれなく続くように動く「相連不斷」<sup>そうれんふだん</sup>になり、形が柔らかく速度が一定でむらがない「柔緩均一」<sup>じゅうかんきんいつ</sup>になるように鍛錬する必要がある。

二十四式の七式目に「左攬雀尾」<sup>ズオランチュウエイ</sup>の套路があり、図7の1から14までの動作である。頭部、胴体、四肢の動きが一コマ一コマ描かれており、足の動きが詳しく記されている（日本武術太極拳連盟，1993）。この攬雀尾という動作は棚、履、擠、按の四つの部分からなっている。これらの気の働きは「勁力」といい、一種の「外柔内剛」の含蓄した力に属すると言われている（日本武術太極拳連盟，1991）。

図7-1の状態から図7-2では胸の前でボールを抱えたような状態にし、図7-3から図7-4では手の動きと体重移動とともに歩型は弓歩の形にしていく。図7-5は、四つの部分の動作一つ目の棚<sup>ポン</sup>である。これは野馬分鬚とほぼ似た動作であり、両腕は前後に弧形にして、腰を回し、股関節をゆるめる動作をしながら、弾力と勢いに満ちた棚勁を導いていく。図7-6の履<sup>リー</sup>という動作は両手で前から後方に引くような動作のことである。相手を想定するならば、相手の腕を両手で掴み、その動きに伴う相手の気の働き（=勁）を吸収し、相

(図7) 左攪雀尾



『太極拳実技テキスト』より

手の力を利用してバランスを崩すのである。図 7-10では、肩と腕で相手の身体に近づき、崩れた相手の身体をのけぞらせる動作が擠である。図 7-12では、相手がバランスを崩した状態から手で前方ア或いは下方に相手を押さえる動きを按という。

このように套路は一人称の形から二人称の動きに修練していくには、意を用いて力を用いない「用意不用力」の感覚を身につけていかなければならない。そうすることにより、動作がつながり順序がつながって動く「連貫円活」という自然な動作になっていくのである。

このようなプロセスを通して、簡化二十四式太極拳の套路を身につけていく。型を覚えていく過程では生身の身体を型にはめていくが故に、拒否反応を起こす。身体が悲鳴を上げるのである。その意味では身体は正直だ。この型を覚えるプロセスは心理臨床における「基本を身につけること」と類似している。基本が出来ていなければ、応用問題もとけず、ある時点で上達が止まってしまう。その意味では太極拳という武術を身につけるのも心理臨床の技を身につけるのも同じ次元なのである。

#### IV 太極拳・気功から学ぶ心理臨床の知恵

「はじめに」で、心理臨床の場で境界例という人格障害の治療で苦しんだ筆者は治療法を見つける作業で気功に出会ったと述べた。それから20年という時が過ぎた。気功は中国古来からの導引、吐納、行気、存思、内功、静座とよばれる様々な身体技法が、1950年代以降に気功という言葉にまとめられたものである。1957年劉貴珍が唐山、北戴河気功養生院の医療従事者の協力のもと『気功療法実践』を編纂し出版したことから始まるという（津村、1989）。2002年には国家体育総局が多くの気功専門家を集め、混迷している気功を整理する作業が行われた。そして、古典四大功法として、「五禽戯」、「六字訣」、「八段錦」、「易筋経」が選ばれ、古典をもとに各流派の意見が採り入れられ、「健身気功」として新たに編纂して現在に至っている。

馬（1990）によれば「気功は病気の予防・治療と体質強化を目的とし、意識的に心理的生理的活動を調節することによって、対象とされる自己の心身失調を予防・治療するための鍛錬方法である」と述べている。さらに、気功の特徴を次の2点にまとめている。一点は、気功は内因に主眼をおいた整体法であり、人体の全体的な機能の改善を目指し、正気を高めるといふ。そして、気功を用いて治癒することが出来る疾病には、七情によるものが多いという。二点は、気功は自己鍛錬を強調する療法であるという。自らが実践することによってはじめて、体質を増強し、疾病を予防・治療することができる。それには本人の心構えが大切であり、主体性が問われるという。その意味では、気功は中国伝承医学の理論に基づいており、＜調身・調息・調心＞の三調を調えることで、内気を高め、病気の予防・治療と体質強化につながる自己鍛錬法であるといえる。

この＜調身・調息・調心＞の三調を調えることは太極拳でも重要視されている。この三調とは、調身は動作、調息は呼吸、調心は意識の領域のことであり、意識の働きが動作と

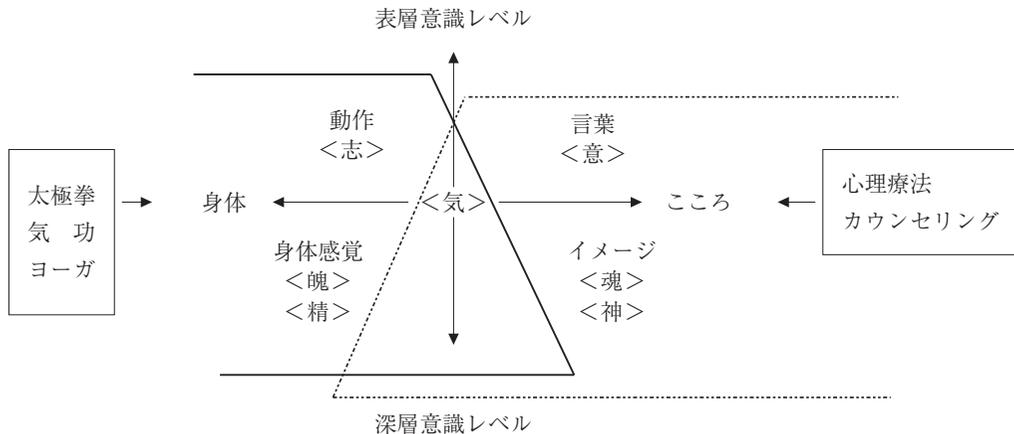
呼吸を結びつけることで「太極拳の身体」にしていくのである。太極拳では、「以意導体、以体導気」という言葉があり、意識（イメージ）が体を動かし、体が気を導くことを重視している。このことは心理臨床にも応用ができる。

気功と太極拳を通して学んだことを心理臨床に役立たすことができる。それは、1)心身一如の重要性、2)二者間における情報伝達のあり方、3)身体内の情報システム、4)気を感じ取る技術である。

### 1) 心身一如の重要性

本来、心と身体は一つのものであり分けて考えられないが、あえて分けるならば図8ようになる。ここにアプローチする心理療法と身体にアプローチする身体療法は入口の違いだけである。

(図8) 心理療法と身体療法の違い



『<気>の心理臨床入門』より

縦軸は表層意識（意識）レベル深層意識（無意識）レベルを示し、横軸は身体と心との領域を二分化して考えたものである。心の領域での表層意識レベルは言葉で、深層意識レベルではイメージとして表現されている。からだの領域での表層意識レベルは表情などを含む動作で、深層意識レベルでは感覚として表現されて。また表層意識レベルでは、言葉と動作をつなぐ主観的な側面としての感情がある。深層意識レベルでは、感覚とイメージがあり、それらをつなぎ、感情の働きを司る情動がある。中心には気の働きがあり、言葉、イメージ、動作、身体感覚はすべて気の働きの姿を変えたものとして捉えている。深層意識レベルに注目すると、身体感覚とイメージは異なるものであるが、情報という視

点からみると表裏一体の関係であることがわかる。

カウンセリングと心理療法は、ここからのアプローチを行う。方法論として言葉を用いた対話をとおして治療をしていく。またイメージを用いるイメージ療法、夢分析、芸術療法などがある。また（深層）意識領域につながるイメージは身体感覚ともつながっていく。気功、太極拳、ヨガなどの東洋の身体技法は、動作を中心にアプローチをするが、（深層）意識領域に近い身体感覚が重要になる。太極拳では「虚実文明」という体重移動を行うときに、自らの身体感覚に気づく。

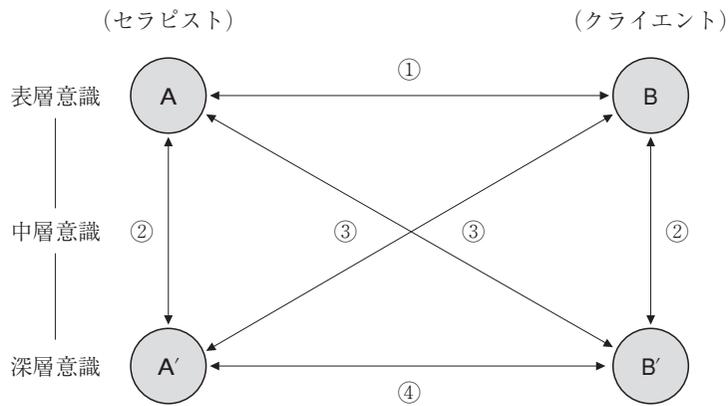
気功や太極拳など東洋の身体技法は身体の訓練を通じこころの領域に、心理療法やカウンセリングはこころの変容を通して身体に影響を与えている。この「心身一如」のリアリティに気づくと、身体に関する興味をもち、心理臨床で身体に関して何が出来るのかと模索するようになる。筆者は、うつ病のクライアントに関して、散歩や食後の食器洗いをすすめるようにしている、散歩は足腰を鍛えることで腎が強くなり根気が出てくるようになるし、食器洗いは水と共に気持ちを洗いながすのに良い効果があるからだ。このように、身体へのアプローチを通して、こころへの影響を考えれば、臨床の技法に役立つアイデアがでてくる。

## 2) 二者間の情報伝達メカニズム

外気功における「気針法」と太極拳の意念（イメージ）の使い方を通して、気の働きがわかるようになった。気針法とは、気の針をイメージし、例えば腰痛の場合、その痛みの部位（気の滞り）の部位に気を入れる方法である。気針法では、気の針をイメージした針を用いる。この時、相手の圧痛点によって動かされることが重要だ。そこでは治療者が意識的あるいはコントロールするのではなく、相手の鬱滞した気が、気針を動かすといった方が正しい。最初、気針を意識的に様々な方向へ動かしている状態から、気針が自律的に動かされてくる。それは相手の気の要求に従って動かされているかのようなのである。その圧痛点に気針を通して、気が流れ込むイメージをもつが意識的になってはならない。その圧痛点にある程度気が流れ込むまで待つ。この気の質と量は相手の身体（部位）が教えてくれるのである。また、太極拳においては、動作に伴い身体内で起こる「勁力」という気の働きが武術の本質である。その気の働きが套路や推手などの訓練を通して、二者間における気の働きを体感することができる。このように気的作用は、「空間的には個体の外部までその作用が及ぶ」（湯浅，1991）のである。

このような気の働きの体験から筆者は、二者関係における気の流れについて、ユングが「婚姻の四」と名づけた転移に関する図に相通じると考えるようになった。図9はユングの図を筆者がアレンジしたものである（黒木，1998）。そして、湯浅（1991）は「人間関係においては、感覚と意識の認知作用にかからない深層レベルにおいて、情報＝エネルギーの発信と受信が無自覚のうちにお互いに行われているという可能性が考えられる」という。

(図9) 二者間の情報伝達メカニズム



『<気>の心理臨床入門』より

セラピストの表層意識（意識）レベルをAとして深層意識（無意識）レベルはA'、クライアントの表層意識（意識）レベルをBとして深層意識（無意識）レベルはB'としている。①はクライアントAの表層意識とBの表層意識を表し、両者の表層意識レベルでの気の交流を示している。②は、Aの表層意識とA'の深層意識、Bの表層意識とB'の深層意識であり、自らの表層意識と深層意識の気の交流であり、閃きなどふと浮かび上がってくることや自問自答などが含まれる。③は、Bの表層意識とA'の深層意識、Aの表層意識とB'の深層意識であり、お互いの表層意識と深層意識の気の交流を示しており、思い（念）の強さは相手の深層意識へ、深層意識から表層意識への気の流れは感覚でキャッチしている。④は、A'の深層意識とB'の深層意識であり、お互いの深層意識の気の流れであり「以心伝心」や共時的なことが起こる気の流れを示している。このようにセラピストとクライアントの間には気の働きを通して相互交流を通して、情報が伝達されている。

セラピー場面では、筆者はクライアントの話しを聴きながら（図A→B①）、相手の語りや動作を観察している。そのとき、自分の身体をセンサーにし、意識を緩めて「ボーッ」とその人の全体を眺めるのがコツである。そうすることで、相手の気を全身で感じられるようになる。また、セラピストは自らのこころの動き（感じること）（図A）と身体への反応（感覚）（図A'）が重要になる。セラピストが何となく「ひっかかる」気の働きを大切にすることだ。それはセラピーの流れの中で、ふと気になること、感じること、気づくことなど深層意識から出てきている（図A'→A②）。セラピー中にクライアントが涙を流したり、攻撃的になったり、落ち込んだりといった感情の起伏が現れることもある。例えば、クライアントが攻撃的になった場合、転移という深層意識に押し込めた親や影響を受けた人物に対する投影をセラピストに反映していると考えれば、（図B→A①、B'→A③、B'→A'④）と気が流れる。その逆もありうる。セラピストがクライアントを受け止めてい

るときは両者の気の交流（図AB①～④）はスムーズに流れている。クライアントが涙を流しながら辛い体験を語り、セラピストが「辛かったね」と声をかけるとき、言葉（図A→B①）と響きとしての波動（図A→B'③）が起こっている。そのときセラピストはクライアントの微細な気の身体に話しかけることだ。そしてクライアントの傷つき体験が深遠なほど、セラピストは言葉を失う。そのような言葉を失った空間に起こる沈黙の中に癒しの気は流れる。

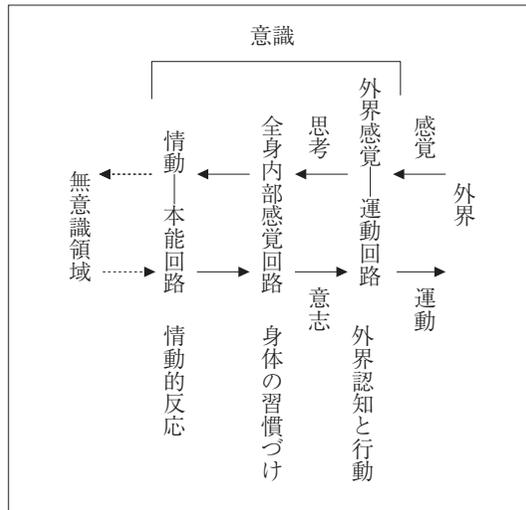
セラピストがクライアントを受け止められないとき、セラピストの気の流れは滞り、クライアントは深層意識でそのことを以心伝心でキャッチしている（図B'⇔A'④）。またセラピスト側も心身に反応が起こる。その反応の仕方はセラピストによって異なっており、クライアントの気に反応していると捉えればよい。クライアントの気（波動）が奇妙であれば、セラピストの一番弱いからだの部位に「ひっかかり」として感じるからだ。筆者の場合は目が疲れる、腹痛が起こる、息がつまる、眠気が起こるときに、クライアントの気に反応していると捉えている。このように自らの身体感覚反応からクライアントの深層意識からの情報をキャッチすることで、より安全なセラピーができるのである。身体感覚を磨くことは、太極拳などの武術から学ぶことが一番良い方法であろう。

### 3) 身体の情報システム

心理療法を行うには、心身一如の視点に立つ重要性和二者関係における表層意識（意識）と深層意識（無意識）の情報伝達についてすでに説明した。ここではセラピストの身体に注目して、意識と無意識レベルの情報伝達について考えてみたい。湯浅（1991）は身体の統合機能を神経生理学、分析心理学、東洋医学を統合した視座から、以下の3つの回路に分けて説明している。図10は、外界からの刺激は表層にある「感覚運動回路」から入り、「内部感覚回路」を通過し、最も低層にある「情動-本能回路」に達して、快・不快の情動反応を引き起こし、その反応は第2の回路に戻り作動させ、第1の回路が活動して、外界への身体運動となり表現されると説明している。

第1の回路は、身体と外界（環境）に関する情報システムだという。身体と外界との間には、環境からくる刺激を受けとる感覚器官と外へはたらきかける運動器官によって情報の回路がつくられており、それを「感覚・運動回路」と呼んでいる。運動感覚器官である手足をうごかすことは自分の意志で行うことができる。第2の回路は、皮膚の内側としての身体の状態であり、内蔵を含む全身内部感覚であり、自らの身体状態について気づく意識であり、「全身体感覚回路」と呼んでいる。この身体感覚は意識の周辺部分として身体が気づいている手足や腹腔の感じを現している。またこの回路は、一定の技（身体運動）は何度もくり返し訓練を重ねることで、全身内部感覚回路の習慣づけによって、第一の感覚（運動回路）の能力が高められると説明されている。第3の回路は、自律神経の活動に結びついた「情動・本能回路」であり、快・不快を現し、無意識の領域に対応しているという。そして、第1と第2の意識的回路と第3の無意識的回路を結びつける媒介となる第

(図10) 3つの情報伝達回路



『「気」とは何か』より

4の回路として、経絡系の「潜在的回路」があるという。それは普通の状態では自覚できない「気」の流れを感得し、認知する情報システムだという。これは深層意識（無意識）の下にある心の情報を表層意識（意識）が認識し、こころの次元で表層意識（意識）と深層意識（無意識）を統合することを意味しており、生理的には「気」の流れを活発にし、情動-本能回路と関係の深い経絡-内蔵系の機能を強化すると新たな視点を提示している。

東洋の修行法は第2の全身内部感覚の習慣づけを通じて、低層にある第3の情動・本能回路のはたらきを円活にしていこうことを目指しており、身体の技と同じようにこころの働きもくり返し訓練を重ねることによって発達する。宗教の修行法では、真言・念仏・題目を唱える、仏イメージを集中させるなど感覚器官を用いているが、全身感覚回路の習慣づけの訓練をとおして情動・本能回路の機能に働きかけている。これにより、情動をコントロールし、無意識の力を意識に統合し、そのパターン（こころの癖）を変化させるという（湯浅，1991）。このような個人の身体内の情報システムを活性化することで、相手の深層意識（無意識）の情報を得る方法として、次に「気を感応する技術」について述べる。

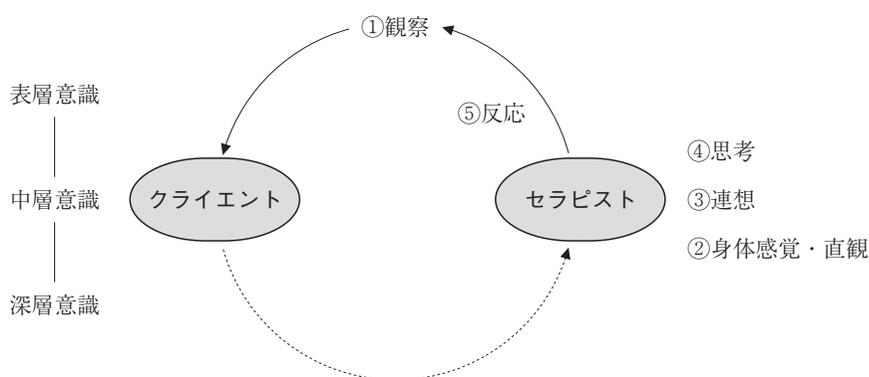
#### 4) 気を感応する技術

湯浅が述べる「気」の流れを感得し認知する情報システムである第4の経絡系の「潜在的回路」は、無意識の下にある心の情報を意識が認識する点に筆者は注目している。外気功の気針での情報伝達のされ方、太極拳による意識（意念）が気を動かし、動作を導くこと

の体験は心理臨床に十分に役立たせることができる。その基本は「放鬆＝<sup>ファンソン</sup>リラックス」することである。筆者は長く気功をしており、ファンソンが出来ていると思っていた。しかし太極拳を始めて、型にはまる過程でファンソンが出来ていない自分に気づいたのである。ファンソンを十分行うことができれば、相手からの情報が自然に入ってくるようになるからだ。

次の図11は、筆者が行っている心理臨床の場における、「気の心理臨床」の方法を示したものである。

(図11) セラピストの気の感応



『<気>の心理臨床入門』より

セラピストがクライアントを観察する①では、セラピストは自らの意識状態を緩めて(＝ファンソン)観察を行う。筆者は、心理臨床の場でクライアントの表情、色つや、動作などの「望診」、語る声の音調、息づかい、臭いなど「聞診」を用いて自らの五感を働かせている。これは東洋医学における「神色を診る」ということであり、臨床経験に培われた観察法である。この観察法で重要なことは、クライアントの情報が気の働きとしてセラピストの深層意識へ直接入ってくる領域、言い換えれば、セラピスト自身の②身体感覚と直観を重視することである。それは、前述した湯浅の第三の「情動一本能回路」が、まず動かされている。その時の深層心理の情報を元にして、クライアントの話を傾聴しながら、面接から得た生育歴、生活歴、家族構成、既往歴など蓄積された情報が絡んでくる。またセラピスト側の逆転移のチェックも必要である。このようにクライアントの外的現実と内的現実を把握すると共に、セラピストの第1の「感覚運動回路」や第2の「内部感覚回路」が働き、③様々な連想が起こってくるのである。それらの情報を、④思考で整理し、「いま・ここ」で必要なことを語るといった⑤反応をするのである。これらの①～⑤の繰り返しが気の流れを促進させるセラピーである。ここで重要なことは思考を先行させてはならない。セラピスト自らの身体感覚・直観を信頼することが深層意識からの情報を感じ

取れることを意味している。それは、面接中は表層意識と深層意識を結びつける第4の「潜在的回路」は常に働いていると考えられるからである。湯浅（1991）は「気のエネルギーが無意識（深層意識）レベルにおける情報の運搬者として外部に向かって働いている」という仮説に対して、心理学的観点から一つの支持を与えることができる」と述べている。

## V お わ り に

四千年という歴史の中で培われた伝統である導引は「健身気功」に、武術の十三勢長拳は「簡化二十四式太極拳」に編纂され、国家規定の基準とモデルが作られた。これら国家が規定にすることで、中国国内外での普及とレベルの向上を推進することになり、多くの人たちの健康に貢献していることは歓迎されることである。しかし、国家が規定した気功や太極拳には抜け落ちた側面もあるだろう。それは標準化することで、文化、伝統、自由、思想、技術が切り捨てられた可能性である。陳（2010）は言う、「現在は太極拳の繁栄の時代といえますが、太極拳のない時代といえるかもしれません」と。

筆者は中国医学を基本にして、気功、太極拳を学びながら、「気」というキーワードで、心理臨床に役立つ理論と実践を探求している。太極拳のキャリアはまだ浅い。年数を重ねるうちに、技に磨きがかかれば、心理臨床の技にも磨きがかかるだろうと楽しみにしている。

## （文 献）

- 陳 崢（2010）：太極拳の源流を求めて 二玄社  
 黒木賢一（2006）：＜気＞の心理臨床入門．星和書店．  
 馬 濟人（浅川要監訳）（1990）：中国気功学．東洋学術出版社．  
 松田隆智（1972）：中国武術 少林拳と太極拳．新人物往来社．  
 松田隆智（監修）（2004）：中国武術の本．学習研究社．  
 日本太極拳連盟（1991）：太極拳指導教本，社団法人日本太極拳連盟．  
 日本太極拳連盟（1993）：太極拳実技テキスト，社団法人日本太極拳連盟．  
 李 自力（2009）：日中太極拳交流史．叢文社．  
 津村 喬（1989）：気功宇宙．星雲社．  
 湯浅泰雄（1991）：「気」とは何か．日本放送出版協会．  
 吉野裕子（1984）：易と日本の祭祀．人文書院．